



アサリの出汁がきめ手シーフードリングイネ

リングイネは魚介類との相性抜群です 1年をとおして食べることのできる「アサリ」ですが、旬は春4~5月と秋9~10月です。とても身近な食材で、今では冷凍や真空パックで売られていることもあります、ストックしておくことが容易になりました。アサリやハマグリといった二枚貝は日本の歴史にも出てくる縁の深い食べ物です。

100%イタリア産 のパスタをお楽しみください。

使用商品

- ・ リングイネ・ブロンズ
- ・ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ・ リングイネ....160g
- ・ アサリ(塩抜きしておく)...1/2パック
- ・ シーフードミックス(海老、イカ、帆立)....100g 程度
- ・ にんにく...1かけ
- ・ オリーブオイル.....大さじ2

材
料

- ・ 塩こしょう...適量
- ・ バジル(みじん切り)...適量

① シーフードミックスを解凍する。

(2) フライパンにオリーブオイル、刻んだにんにくを入れ火にかける。

(3) 香りがしてきたらアサリと、みじん切りにしたバジルを入れる。ふたをして貝の口が開くまで加熱し、塩こしょうで味を調える。

(4) 沸騰した鍋に1%の塩を入れパスタをゆでます。時間よりも1分程短くゆでる。

(5) (3)の貝の口が開いたらシーフードミックスも加える。

手
順

- (6) ゆで上がった、少し固めのパスタを(5)に合わせてアサリの出汁を吸わせる。(殻は全て外す)
- (7) 混ぜ合わせて、パスタの硬さが問題なければ完成。