



## カリフラワーのリッチョリ

地中海の恵みを一皿に込めたシチリアの郷土料理 シチリア島ではカリフラワーは一般にブロッコリーと呼ばれますが、緑色のブロッコリーにはラサセリという用語が使用されます。アンチョビ、松の実、レーズン、サフランというシチリア料理でおなじみの食材が奏でる、まさに南イタリアの太陽のような一品。甘みと塩気のバランスが絶妙で、カリフラワーのほくほく感とサフランの豊かな香りが楽しめます。玉ねぎや最後に振りかける香ばしいパン粉が、食感にアクセントを加える後味の良い料理です。

## 使用商品

- ・ #37 リッチョリ
- ・ トマトピューレー
- ・ エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチェッラーラ

(2人分)

- ・ リッチョリ 160g
- ・ カリフラワー (小株に分ける) 1/2個
- ・ 玉ねぎ(みじん切り)1/2個
- ・ アンチョビフィレ(みじん切り)2枚
- ・ 松の実 10g
- ・ レーズン 10g
- ・ トマトピューレー 大さじ1
- ・ パン粉 大さじ2
- ・ サフラン 適量
- ・ オリーブオイル 適量
- ・ 塩・黒こしょう 適量
- ・ イタリアンパセリ(あれば) 少々

材  
料

- ① カリフラワーを5分程度下ゆでする。
- ② レーズン、サフランを少量のお湯に漬け柔らかくしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、アンチョビフィレ、玉ねぎを入れ弱火で炒める。
- ④ サフラン、トマトピューレー、松の実、レーズン、カリフラワーの順に加え、パスタのゆで汁をお玉1杯分、フライパンに加え、中火で5分煮る。
- ⑤ 水に対して1%の塩を加えたお湯で、リッチョリを表記の時間通りにゆでる。
- ⑥ (4)に塩こしょうをし、味を調えたら、パスタを加え、ソースをなじませる。
- ⑦ ローストしたパン粉を一振り、イタリアンパセリをトッピングして完成。

手  
順