



ブロッコリーとパンチェッタのファルファッレ

ブロッコリーをつぶして味わう、マンマのファルファッレ ブロッコリーとパンチェッタを合わせた、イタリアの家庭で親しまれてきた素朴なファルファッレ。ブロッコリーは大きめにして食感を楽しむのもおすすめですが、粗く刻んで木べらでつぶしながらソースにすることで、野菜の甘みがオイルと一体になり、ぐっと“マンマの一皿”らしい味わいに仕上がります。じっくり炒めたパンチェッタの旨みと、にんにく、唐辛子のピリッとした辛さが食欲をそそり、ファルファッレのひだにソースがしっかりと絡むのも魅力。仕上げの粉チーズと黒こしょうで、シンプルながら奥行きのある一皿です。

使用商品

#85 ファルファッレ

- ・ディヴェッラ ファルファッレ 160g
 - ・パンチェッタ無ければベーコン 50g
 - ・ブロッコリー 1/2株
 - ・にんにく ひとかけ
 - ・とうがらし 1本
 - ・グラナパダーノ 適量
- 材**
- ・黒こしょう 適量
- 料**
- ・オリーブオイル 適量

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸も中心のやわらかい部分を小角に切って使う。パンチェッタは小さめの短冊切りにする。
 - ② 水に対して1%の塩を加えたお湯で、パスタを表示時間通りにゆでる。残り3分のところでブロッコリーを加える。ゆで汁をお玉1杯分取っておき、湯切りする。
 - ③ フライパンにオリーブオイル、軽くつぶしたにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。
 - ④ 香りがしてきたらパンチェッタを加え、弱火でじっくりと火を入れる。
 - ⑤ ブロッコリーを加え、木べらで軽くつぶしながら炒める。
 - ⑥ パスタと取っておいたゆで汁を加えて乳化させ、グラナパダーノを加えてさっと和える。
- 手**
- ⑦ 器に盛り、黒こしょうをふる。★ベーコンを使用する場合は塩気が弱くなるため、塩で味を調整してください。
- 順**