

◎ 塩豚とヤングコーンのパスタ ◎

レモンクリームソース

2024年5月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

豚バラ肉を塩漬けにするとうまみが増し、食感もよくなります。

その塩豚と旬のヤングコーンでお手軽パスタ。

ヤングコーンのひげには身体に嬉しい成分がたっぷり含まれているので捨てずに茹でて添えました。

■材料（2人分）

〈塩豚〉

豚バラ肉 ブロック	200g
A 塩	小さじ1
A コショウ	適量

好みのパスタ 160g

（写真はスパゲッティニ）

ゆで湯	1.5ℓ
塩	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	1/2かけ
ヤングコーン	3本
生クリーム	100ml
レモン	1/2個



【塩豚】

豚バラ肉のまわりにAをすりこむ。ラップに包む。
水が出るのでキッチンペーパーで水分を吸い取り毎日ラップを取り換える。
4日～6日で完成。

1

完成した塩豚を1.5センチ幅の棒状に切る。にんにくはつぶす。ヤングコーンは皮をむきヒゲをはずして縦半分に切り斜め3つに切る。

2

フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ弱火にかける。ニンニクがチリチリし香りがオイルに移ったら中火にし、塩豚・ヤングコーンを入れてキツネ色になるまで短時間で焼く。ニンニクはキツネ色になったら取り除く。火を止めパスタがゆであがる直前にパスタのゆで汁50mlと生クリームを加えフライパンをゆすってソースがとろんとするまでなじませる。

3

鍋に湯をわかし塩を加えパスタをゆでる。表示より1分短い時間でざるに上げる。同じ湯で、ヤングコーンのひげを1分ゆでてざるに上げる。②のフライパンにパスタ加え、フライパンをよく動かしてソースをパスタに吸わせていく。火を止めレモン汁を加えて皿に盛り付ける。ゆでたヤングコーンのひげ・レモンの薄切りを添える。