

## ◎スパゲッティ・カルボナーラ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

スパゲッティ	200g
ベーコン（orグアンチャーレorパンチェッタ）	100g
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	50cc
卵	2個
卵黄	1個分
生クリーム	50cc
パルミジャーノ（orペコリーノロマーノ）	大さじ2
粗びき黒胡椒	適量
塩	少々
<仕上げ用>	
パルミジャーノ（orペコリーノロマーノ）	適量
粗びき黒胡椒	適量
イタリアンパセリ	適量



@Bellatina

- 1 ベーコンは大きめの棒状に切り、ニンニクは包丁の腹で潰す。
- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、ベーコンを入れてベーコンがカリカリになるまで炒める。
- 3 ボウルに卵と卵黄を入れ、生クリーム・パルミジャーノ・黒胡椒・塩を入れてまぜておく。1%の塩を入れたお湯でパスタを時間より1分短めに茹でる。
- 4 2のフライパンに白ワインを加えて弱火で煮る。パスタが茹で上がったならフライパンに加えて混ぜ合わせ火をとめる。
- 5 ボウルに4のパスタを入れて手早くかきまぜ、器に盛り付けて仕上げにパルミジャーノと黒胡椒をかける。

## \*\*ここがポイント &lt;作り方のポイント&gt;\*\*

カルボナーラはローマの郷土料理です。直訳すると炭焼き職人風スパゲティ。カルボナーラにかかった黒胡椒が、炭の粉のようにみえるからと言われていています。カルボナーラは火入れがとても重要で、火を入れすぎるとダメになってしまいますし、ゆるすぎてもパスタにねっとり絡みつくカルボナーラの魅力がなくなってしまいます。私はフライパンでパスタと卵液をあわせずに、ボウルの中で絡ませるようにしています。使う卵は、冷蔵庫から出して常温にしておくようにします。卵液の温度が低すぎても生卵臭くなるので、フライパンで温めたパスタの余熱で卵に熱を加え、手早く混ぜ合わせるのがポイントです。

## &lt;コメント&gt;

長くレシピをご紹介していますが、カルボナーラのご紹介ははじめてです。ひとひねりしたカルボナーラにしようかと思っていたのですが、脂身が多い美味しいベーコンがあったので定番のカルボナーラのご紹介にしました。本来はグアンチャーレ（豚のほほ肉の塩漬け）で作りたいのですが、手軽に手に入るベーコンやパンチェッタで塩分を調整して作るとよいと思います。仕上げの黒胡椒はたっぷりかけるのがおすすめです！