

◎シラスのペロンチーノスパゲッティニ◎

2021年7月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

旬のしらすをたっぷり加えたオイルベースのパスタです。
オイルベースのパスタはポイントをおさえれば簡単ですがポイントを知らないと焼きそばのようになってしまいます。
この機会にぜひマスターしてくださいね！

■材料 (2人分)

スパゲッティニ	160ml
湯	1.6l
塩	16g
オリーブオイル	60ml
鷹の爪	1本
にんにく みじん切り	1かけ分
しらす	40g
長ネギ	20cm
プチトマト	4個
スタチ	1個



◆ポイント◆

オイルベースのパスタのポイントはズバリ「乳化」です。
オイルでパスタを炒めるのではなくオイルベースのソースを作ってパスタに絡める。水分を加えた時に火を止めたのは、手早くできないと水分がどんどん蒸発してしまうからです。この方法だと誰でも失敗なく作れます。

1

にんにくはみじん切り。長ネギは縦半分に切ってから斜め細切り。鷹の爪は半分切って種をとりだしておく。プチトマトは1/4に切る。

2

パスタをアルデンテに茹でる。

3

フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ中火にかける。チリチリしてきたら鷹の爪を加え(左写真)ニンニクがきつね色になるまで弱火で加熱する。長ネギ・プチトマトを加え長ネギがしんなりしてプチトマトの皮にしわがよってきたら ①の鍋から茹で汁を60mlとり、少しずつ加えていく。火を止め、フライパンを動かしながら Tongue でよく混ぜ、オリーブオイルと水分を乳化させていく。とろんと白っぽくなるとよい。

4

茹であがったパスタはザルに上げ良く水けを切る。②のフライパンにパスタとしらすを加え、ソースをパスタによく絡めるようにフライパンを動かす。味を見て足りなければ塩で調節する。

5

皿に盛り付け好みでスタチを添え食卓で絞って食べる。

