

## 地元食材を使ったイタリアン！

今日は地元の食材を取り込んで、ひと味ちがうイタリアンを楽しみましょう。

スパゲティーはゆでる時、重曹を入れることで、もちりとした食感に変わります。いつもと違う食感をお楽しみ下さい。またグラタンは、豆乳をベースにし、和風の出しを使って、あおさの風味を生かしたソースで味わってみて下さい。

### 【本日の献立】

1. あさりのスープパスタ
2. あおさ入り春野菜の豆乳グラタン

### 【レシピ】

#### ◎あさりのスープパスタ

##### 【材料】 5人分

スパゲティー	400g
あさり	2パック (500g)
にんにく	2片
水菜	1パック
人参	50g
刻みねぎ	30g
重曹	大匙3 (茹で水3Lで)
(調味料)	
オリーブ油	75ml
白ワイン	250ml
赤唐辛子	2本
コンソメスープの素	30g
塩コショウ	少々
醤油	少々
バター	30g
水	1000ml

##### 【作り方】

- ①浅利は砂抜きをして、浅利同志をこすり合わせ洗っておく。
- ②水菜は4cmくらいの長さに切りそろえ、人参もマッチ棒くらいの大きさに切っておく。
- ③にんにくは皮をむきスライス、赤唐辛子は種を除き輪切り。
- ④大きな鍋に水を入れ、水1リットルに対し、大匙1杯の重曹を入れて火にかけ、沸騰したら、スパゲティーを入れ、箸でほぐしながら、通常の茹で時間より2分程、長めに茹でる。
- ⑤別の鍋 (深めのフライパンで可) にオリーブオイルを入れ、にんにく、赤唐辛子を入れて焦げないように熱する。そこに浅利と白ワインを入れて酒蒸しにする。
- ⑥浅利の口が開いたら、ざるで汁と浅利を分け、更に浅利の汁はペーパータオルで濾しておく。
- ⑦鍋に、⑥の浅利の汁を移し、水(200ml/一人分)を加え、火にかけ、コンソメ、醤油で味を調える。
- ⑧ここに人参を入れ、火が通ったら、水菜を入れさっと火を通す。そこにバターを加え、茹で上がったスパゲティーを入れる。
- ⑨盛り付け用食器にスパゲティーを分け入れ、上に浅利を盛り付け、スープを全体にかけ、最後に薬味の刻み葱を盛る。

##### 【コツ・ポイント】

盛り付け用食器は予め温めておくとよい。

薬味は、青じそやパクチー、せり、三つ葉などでもよい。



仕上がり写真

## ◎あおさ入り春野菜の豆乳グラタン

### 【材料】 5人分

たまねぎ	200g
人参	80g
ベーコン	80g
しめじ	1パック
里芋	400g
菜ばな	1束
青さのり(乾燥)	5g
(調味料)	
豆乳	400ml
和風出し汁	
┌ 白だし	30ml
└ 水	100ml
塩コショウ	適宜
ピザ用チーズ	100g
バター	30g
小麦粉	大さじ2
パン粉	少々

### 【作り方】

- ①あおさは水で戻し、軽く絞って包丁で刻んでおく。
- ②里芋は皮をむき、竹串が通るまで茹で、5mm厚に切っておく。
- ③菜ばなはさっと茹でて絞って3~5cmに切っておく。しめじは洗わないで、石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ④たまねぎ、人参は1cm角くらいの大きさに刻んでおく。ベーコンも1cm角に切っておく。
- ⑤フライパンにバターを入れてベーコンをいため、④の刻んでおいた野菜(人参、たまねぎ)を焦げないように炒める。
- ⑥野菜に火が入ったら小麦粉を入れ、炒める。
- ⑦小麦粉がよく混ざったら豆乳と和風出し汁を入れ、だまにならないようにかき混ぜながら、火を入れる。
- ⑧ソースにおよそ火が入ったら刻んでおいたあおさを入れ、味見をし、塩コショウで味を調整する。
- ⑨盛り付け用の食器に②の茹でて切った里芋を入れる。上に⑧のソースをかけ、その上に菜ばな、しめじを置く。
- ⑩チーズ、パン粉をトッピングし、オーブンに入れ、180度で10~15分、焼ける状態を見ながら・・・焼き上げる。

### 【コツ・ポイント】

オーブンは予め、熱しておく。

盛り付け用食器はアルミカップなどでもよい。



仕上がり写真