

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 高島陽子

春野菜のパスタ



旬の野菜をたっぷり入れたオイルベースのパスタです。おいしく作るコツはオリーブオイルとスパゲティのゆで汁をよく混ぜて乳化させておくことです。スパゲティだけでなくペンネなどのショートパスタでもおいしくできます。

材 料 (2 人 分)

1食当たり約530kcal

アスパラガス……………2本	ニンニク……………1片
スナップエンドウ……………4本	オリーブオイル……………大さじ2
キャベツ……………1/2枚	スパゲティ……………200g
タマネギ……………1/4個	塩・こしょう……………少々
パプリカ(赤・黄)……………各1/8個	

作 り 方

- (1) アスパラガスは1/4程度に切り、スナップエンドウは筋を取り半分に切り、他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- (2) フライパンにオリーブオイル、ニンニクのスライスを加えてから中火にかける(並行して、水1Lにつき大さじ1の塩を入れて、スパゲティをゆでしておく)。
- (3) 香りが出てきて軽くきつね色になってきたらニンニクはいったん取り出し、タマネギと塩少々を入れて焦がさないように炒める。
- (4) タマネギが半透明になったら、いったん火を止め、オリーブオイルが熱いうちにスパゲティのゆで汁を大さじ2杯入れてよく混ぜながら、オリーブオイルと合わせて乳化させておく。
- (5) スパゲティがゆで上がる3分前にアスパラガス、スナップエンドウ、キャベツ、パプリカを鍋に入れて一緒にゆでる。
- (6) ゆで上がったスパゲティと野菜を(4)と絡め、塩、こしょうで味を調える。

クレソンのポタージュ



クレソンは茎と葉を分けて調理することで鮮やかなグリーンポタージュが出来上がります。クレソン以外にニンジンやカボチャを使ったアレンジも可能です。その場合は(3)のときにニンジンやカボチャを入れます。

材 料 (2 人 分)

1食当たり約129kcal

クレソン……………150g	生クリーム……………大さじ1
ジャガイモ……………300g	水……………400cc
タマネギ……………150g	塩……………小さじ1
バター……………20g	

作 り 方

- (1) ジャガイモは皮をむき5mmくらいの輪切りに、タマネギはくし形切りに、クレソンは茎と葉の部分を分け、茎の部分は細かく切っておき、葉の部分はそのままにしておく。
- (2) 鍋を中火にかけバターを溶かし、バターの水分が飛んだところでタマネギを入れ焦がさないように炒める。
- (3) タマネギが半透明になってきたらジャガイモ、クレソンの茎を入れ水を加えて中火にかける。
- (4) 沸騰したら弱火にして10分ほど煮込む。
- (5) クレソンの葉の部分を3分ほどゆで、ざるにあげて細かく刻んでおく。
- (6) (3)のジャガイモが菜箸で触ってすぐに崩れるくらいまで柔らかくなったら火を止める。
- (7) (5)(6)と塩をミキサーにかけて滑らかにする。
- (8) 最後に生クリームを入れる。

※プリント写真が必要な場合は実費でお分けします。単品の写真もご用意しています。料金は1枚605円(税・送料込み)です。また、オプションのCD-ROMにはいずれもカラーデータ(JPEG、EPSファイル)で収録しています。