



# 新鮮食材で

楽しく

# クッキング



料理研究家 ● 波多野充子

## ペンネアラビアータ・アスパラ風味

1食当たり  
約485kcal

### point

アラビアータとは、トマトソースに赤唐辛子の辛味を利かせたソースで語源は「怒りん坊」とか。トマトの酸味と唐辛子の辛味がおいしさの秘訣(ひけつ)なので、あまり火を通さず12~13分で出来上がるのもうれしいパスタ。アスパラガスの色と香りもお楽しみください。

### 材 料 (2人分)

ペンネ.....160g	グリーンアスパラガス.....3~4本
トマト水煮缶.....1個	ブラックオリーブ.....6粒
ニンニク.....1片	EVオリーブ油.....大さじ2
赤唐辛子.....1本	塩.....適量

### 作 り 方

- (1) ニンニクは芯を除き粗みじん切り、赤唐辛子は種を除き細切り、グリーンアスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき3~4等分にする。種なしのブラックオリーブを輪切りにする。
- (2) フライパンにトマトを手でつぶしながら入れ、ニンニク、赤唐辛子、EVオリーブ油大さじ1を加え中火で煮る。グツグツし始めたらオリーブを加えて弱火で煮る。甘味が出てきたら、塩少々とグリーンアスパラガスを加え火が通ったらソースは完成。煮詰まり過ぎた場合は、ペンのゆで汁を加える。
- (3) (2)と同時に、たっぷりのお湯に塩を入れ表記の時間でペンをゆでる。
- (4) ゆで上がったペンを(2)に入れて手早くソースとあえ、EVオリーブ油大さじ1を絡めて火を止め、熱々をいただく。

### 材 料 (2人分)

タイの切り身.....2切れ	ケーパー.....小さじ1
アサリ.....6粒	レモン.....1/2個
セロリ.....1/2本	白ワイン.....大さじ4
ピーマン.....2個	EVオリーブ油.....大さじ2
エリンギ.....1本	塩・こしょう.....適量
ミニトマト.....6個	

### 作 り 方

- (1) タイは塩、ワイン少々を振っておく。アサリは砂出し後、よく洗っておく。
- (2) セロリは筋を除き、大きめのざく切り。ピーマンは縦4等分。エリンギは薄切り。ミニトマトは半分切る。
- (3) 30cm×40cmのオープンペーパーの中央より手前にタイを置き、その上に(2)の野菜とアサリを載せる。
- (4) 塩、こしょう、ケーパー、白ワイン大さじ2、EVオリーブ油大さじ1を加える。
- (5) ペーパーを向こうから手前に折り、2枚を合わせて数度しっかりと折り、左右も折り込みながら密封する。
- (6) オープンを220度に温め、(5)を入れ10~12分ほど焼く。
- (7) 器に載せてペーパーを開き、レモンを搾っていただく。

## 野菜とタイの紙包み焼き

1食当たり  
約276kcal



### point

オープンペーパーでうま味や香りを閉じ込め、開けた瞬間に広がる香りも絶品な一皿です。中は密封されるのでお魚はふんわり軟らかに仕上がります。鍋いらずで後片付けも楽ちんなクイック料理。おいしいスープもパンなどに付けて忘れずにお召し上がりください。