

# 新鮮食材で

## 楽しく

# クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



1食当たり  
約**360**kcal

## トマトとモzzarellaのサラダ

### point

フレッシュなモzzarellaチーズは柔らかくてモチリとした食感が魅力。そこに完熟トマトとバジルを重ねるだけで、おいしいイタリア料理の定番前菜が出来上がります。新鮮なモzzarellaチーズが手に入ったらぜひどうぞ。

### 材 料 (2人分)

トマト(中)……………1~2個 塩……………適量  
フレッシュモzzarellaチーズ…125g EVオリーブ油……………大さじ2  
バジル……………2本 こしょう……………適量

### 作 り 方

- (1) モzzarellaチーズは5mmくらいの厚さに切る。
- (2) トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- (3) トマトの上に塩・こしょうをしてからモzzarellaチーズをのせ、また塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、EVオリーブ油を全体にたっぷりかける。
- (4) トマト・チーズ・バジルを1セットにし、一度に口に入れて味わう。

## サンマとキノコのスパゲティ

1食当たり  
約**580**kcal

### 材 料 (3人分)

スパゲティ……………240g 赤唐辛子……………1本  
サンマ……………2尾 デイル……………3本  
シイタケ……………4個 スダチ……………適量  
マイタケ……………100g EVオリーブ油……………大さじ2  
ブラウンマッシュルーム……………3個 塩……………適量  
エノキタケ……………150g こしょう……………適量  
アンチョビ……………1片 小麦粉……………適量  
ニンニク……………1片



### point

秋の味覚を最高に楽しめる絶品パスタです。海の幸は旬のサンマ、山の幸は香りと食感を楽しめるきのこ類とスダチ。サンマは塩焼きだけではなく、イタリアンでも大活躍。スパゲティはゆで過ぎないようにしましょう。

### 作 り 方

- (1) シイタケは石突きを取り、軸は手で割く。シイタケ・マイタケ・ブラウンマッシュルーム・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
- (2) ニンニクは芽を取りざく切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、デイルは1cmほどに切る。
- (3) サンマは3枚におろし、3等分に切る。塩・こしょう少々を振り、小麦粉を薄く付ける。温めたフライパンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがり焼き、取り出す。
- (4) たっぷりのお湯に1%の塩(材料外)を加えてスパゲティをゆでる。
- (5) (3)のフライパンの油を拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出てきたら、赤唐辛子とアンチョビを加えてアンチョビをほぐす。
- (6) キノコ類を加えて炒め、油が絡んだら(4)のゆで汁を大さじ4~5杯程度入れかき混ぜる。
- (7) 硬めにゆで上げたスパゲティとデイルを(6)に入れて混ぜ、味を調える。
- (8) 器に(7)を盛り付け、上にサンマをのせスダチを搾る。