



春菊としらすの 和風ペペロンチーノ

春菊の香りが楽しめる～春菊レシピ①

春菊としらすの和風ペペロンチーノ

材 料 (1人分)

春菊 …………… 1/2パック
しらす …………… 適量
スパゲティ …… 1束 (100g)
にんにく …………… 1/2片
輪切り鷹の爪 …… 1/2本分
オリーブオイル …… 大さじ1
★しょうゆ …… 小さじ1
★だしパック(中身) …… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用
茹で汁 …………… 大さじ2

- ① 春菊は沸騰したお湯に茎だけ20秒、葉は10秒くらい茹でて水にとり水気を切り、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りに。
- ② スパゲティをたっぷりの湯で塩(分量外)を入れて麺の茹で時間より少し短めに茹でる。茹で汁を大さじ2くらい残す。
- ③ フライパンににんにくと鷹の爪を入れてからオリーブオイルを熱し、香りがたつまでじっくりと弱火で炒める。
- ④ ③に春菊としらすを入れて炒めて、茹で上がったスパゲティを入れて、とっておいた茹で汁でなじませる。
- ⑤ ★をくると④にかけてできあがり♪

コッ・ポイント

- 春菊は茹ですぎない、炒めすぎないこと。
- にんにくや鷹の爪を加えてから火を点けること。オリーブオイルが熱いと香りが出る前に焦げてしまいます。
- 調味料は最初少なめに投入して味を見ながら調整してください。