



長崎 県 町

なかじま

## 3/11 (木) いりごと白身魚のシチリア風パスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

{ フェデリーニ (パスタ) : 100g  
 { 塩 : お湯の1%

(いりこフレーク)

A { 中嶋屋うまかだしいりこ : 1袋  
 { にんにく : 5g  
 { パン粉 : 15g  
 { 塩 : 適量

E.V.オリーブオイル : 10g

白身魚 : 80g

B { にんにく : 5g  
 { 赤唐辛子 : 1/2本  
 { アンチョビ : 5g

E.V.オリーブオイル : 20g

C { パセリ : 5g  
 { トマト : 50g

パスタのゆで汁 : 100ml

(仕上げ)

E.V.オリーブオイル : 10g

- ① 鍋のお湯を沸かし、塩を加えて、パスタを入れ、袋の表示時間通り茹でる。
- ② 白身魚とトマトは1cm角に切り、にんにくはすりおろしてパセリはみじん切りにする。うまかだしいりこは袋から出す。
- ③ (いりこフレーク) を作る。フライパンにオリーブオイル10gとAを入れて火にかけて香りが十分出るまで、香ばしく炒る。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイル20gを入れ、Bと②の白身魚を入れて香りが出るまで炒め、Cを加えて、①のパスタのゆで汁を入れる。
- ⑤ ④のフライパンに、①のパスタを入れ、③のいりこフレークを半分加えて和える。(水分はパスタのゆで汁で調整する)
- ⑥ 器に⑤を盛り、残りのいりこフレークと仕上げのオリーブオイルを振りかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
 また<インターネット>でもご覧になれます。