

長崎 築町 なかじま 3/11 (木) いりこ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) : 100 g
〔 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: 5 g
〔 パン粉: 15 g
〔 塩: 適量

E.V.オリーブオイル: 10 g

白身魚: 80 g

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

E.V.オリーブオイル: 20 g

C 〔 パセリ: 5 g
〔 トマト: 50 g

パスタのゆで汁: 100 ml

(仕上げ)

E.V.オリーブオイル: 10 g

- 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10 gとAを入れて火にかけ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20 g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。