

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃべりに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ⑥

アサリとキャベツ のスパゲティ



アサリのうまみとキャベツの
ほんのりした甘さで、
一足早い春を感じましょう。

材 料 (4人分)

アサリ 60個 ※アサリはボウルに入れ、塩
ニンニク(皮をむいたもの)4かけ 水(水 100ml に対して塩
赤トウガラシ 1本 3g)を注ぎ、暗くして最低
キャベツ 1/4個 1時間はおき、砂を吐かせ
スパゲティ 320g しておく。
E.Vオリーブ油 大さじ4
塩 適量

【キャベツ】

キャベツは四季を通じて多くの品種
がつくられており、葉物野菜の中
でもなじみの多いもののひとつです。
キャベツに含まれる栄養素としては、
ビタミンCが多いのですが、特徴的
なのはビタミンUです。このビタミン
には、胃や十二指腸の潰瘍を治す
働きがあるといわれ、ビタミンUを
主成分とした胃腸薬もあるほどです。
キャベツの中でも「青汁」などで
有名になってきた「ケール」は、
カロテンやビタミンCが豊富です。



作り方

- 1 砂抜きをしたアサリは、流水でよく洗い汚れを取る。赤トウガラシはタネをとって、小口切りにしておく。
- 2 フライパンにE.Vオリーブ油と軽くつぶしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りを出す。十分に香りが出たらニンニクを取り出し、いったん火を止める。
- 3 2にザク切りにしたキャベツを入れ、その上によく水気をきったアサリ、赤トウガラシを加えて、少量の水を振りかけ、フタをして蒸し煮にする。アサリの口が開いたらすぐに取り出し、むき身しておく。
- 4 かためにゆで上げたスパゲティを2の蒸し汁に入れ、中火でよくからめる。火を止めてから、取り出しておいたアサリの身をフライパンに戻す。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)