

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、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ⑧

アスパラガス入り ふわふわカルボナーラ のスパゲティ

卵を泡立てて、
口当たりがさらに
まろやかになりました。



材 料 (4人分)

ベーコン(薄切り) 160g	粉チーズ 適宜
アスパラガス 10~12本	卵黄 4個分
スパゲティ(1.8mm) 320g	粗びき黒こしょう 適宜
生クリーム(乳脂肪40%) 200cc	E.V.オリーブ油 大さじ4

作り方

- 1 ベーコンは2mm幅くらいに切る。フライパンにE.V.オリーブ油を入れて弱火にかけ、ベーコンをカリッとするまで炒める。余分な油はペーパータオルでふきとる。
- 2 水100~150ccと塩少々を加え、生クリームを加えたら少し煮詰める。
- 3 鍋に湯をわかし、塩を加えてスパゲティをゆでる。ゆであがる2~3分前に、スジをとり、2~3cmの長さにしたアスパラガスを加え、一緒にゆであげる。
- 4 ボウルに卵黄を入れ、湯せんにかけて、白っぽくなるまで泡立てる。
- 5 2の生クリームと3のスパゲティ、アスパラガスを和え、泡立てた卵黄を加えてさっくり混ぜあわせ、粉チーズを加える。皿に盛り、好みで粗びき黒こしょうをふる。

【アスパラガス】

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、代謝を促し、たんぱく質の合成を高める働きがあるといわれています。これから夏場にかけて疲労回復や滋養強壮、体力維持などにぴったりです。アスパラガスは鮮度落ちの早い野菜なので、穂先が傷んでいないか、茎に張りがあるか、などをチェックしましょう。切り口が黄色く変色しているものや細いものは、スジばっていることが多いので避けましょう。



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)