

手軽に楽しむ本格スローフード

地もの野菜を、  
おしゃれに  
味わおう!

**精進風**  
**イタリアン**  
レシピ10

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

# 塩鮭とレタスの スパゲティ

火を通したレタスの甘みと  
塩鮭の組み合わせがほどよくマッチ。



## 材 料 (4人分)

甘塩鮭 4切れ	水 150cc
レタス 1個	ニンニク 4かけ
マッシュルーム(生) 2パック	スパゲティ 320g
塩 適量	E.V.オリーブ油 大さじ4

## 【レタス】

レタスは、ビタミンC・E、カリウムなどのミネラル、食物繊維がバランスよく含まれている野菜です。

ビタミンEは新陳代謝を活発にし、老化を防いでくれます。また、レタスの芯を切ると出る白い汁に含まれるラクッコピコリンという成分に、鎮静・催眠効果のあることが分かり、注目されています。



## 作り方

- 1 甘塩鮭は皮と骨をとりのぞき、1 cmくらいの角切りにしておく。レタスはよく水気を切り、ザク切りにする。マッシュルームは汚れをふき取り、縦に3等分に切っておく。
- 2 鍋にE.V.オリーブ油、縦半分に切ったニンニクを加えて中火にかけ、ニンニクの香りをオリーブ油に移す。ニンニクがうっすら色がついたら、取り出しておく。
- 3 2にスライスしたマッシュルーム、甘塩鮭を加えてサッと炒め、水150ccを加えて軽く煮つめる。味をみながら塩を加える。
- 4 塩を加えた湯でスパゲティをゆでる。ゆであがれば3のソースとよくからめ、仕上げにレタスを入れる。レタスにもしっかりと火を通し、十分に甘みを出す。
- 5 皿に盛り、E.V.オリーブ油をふりかける。

**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)