

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18

ピーマンと薄切り 牛肉のスパゲティ パルミジャーノチーズ風味

チンジャオロース
イタリア版青椒肉絲は
オリーブオイルの香りと
チーズのコクが決め手です。



材 料 (4人分)

ピーマン 8個
牛肉(切り落とし) 240g
ニンニク(皮をむいたもの) 大4かけ
スパゲティ(1.6mm) 360g
E.V.オリーブ油 大さじ3

パルミジャーノチーズ
(おろしたもの) 大さじ2~4
黒コショウ(粒) 適宜
塩 適宜

【ピーマン】

ピーマンのツヤツヤした光沢は、テルペンという、特有のにおいや辛みの成分です。また、緑色はクロロフィルで、抗酸化作用があり、がん予防の効果があるといわれています。食物繊維も含まれ、コレステロールの吸収をコントロールしてくれるので、胃腸の働きを高めてくれます。



作り方

- 1 ピーマンはヘタとタネを取り除き、縦半分に割り、重ねて細切りにする。
- 2 フライパンにE.V.オリーブ油と厚めにスライスしたニンニクを加えて火にかけ、じっくりと香りをオリーブ油に移す。十分に香りがついたら、ニンニクは取り出す。ここに、1のピーマンを加え、軽く塩をし、ほんの少量の水を加えてフタをして、蒸し焼きにする。
- 3 ピーマんがしんなりしたら、牛肉も加えて、さらに塩、水を振りかけ、再びフタをする。牛肉がうっすらとピンク色の状態になったらよい。
- 4 スパゲティをゆでる。ゆでているお湯を別のボウルに少し入れて温めておき、スパゲティがゆであがったら、ボウルのお湯を捨て、よく水気を切ったスパゲティを入れる。
- 5 3のピーマンと牛肉もボウルに加え、おろしたパルミジャーノチーズ、塩で調味する。
- 5 皿に盛りつけ、好みで黒粒コショウを散らす。

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)