

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②⑩

ささがきゴボウと 鶏肉入り トマトソースの スパゲッティーニ

バルサミコの味がしみ込んで
イタリア版・きんぴらごぼうに
なりました。



材 料 (4人分)

ゴボウ(ささがきにする) 80g	E.V.オリーブ油 大さじ1
鶏もも肉(正肉) 1枚	タカノツメ 1本
トマト(湯むきしたもの) 1個	スパゲッティーニ 320g
ホールトマト 100cc	塩 適宜
ニンニク 2かけ	

作り方

- 1 鶏もも正肉は塩を両面に当てて30分くらい置く。こうすると、鶏肉から余分な水分が出てくるので、これを拭き取る(同時に鶏の臭いも取れる)。これを1cm角くらいに切る。
- 2 フライパンにE.V.オリーブ油、軽くつぶしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りがついたらニンニクを取り除く。ここに、1の鶏肉を皮の方から入れて焼き、皮目がパリッとしたら裏返して、余分な油をペーパータオルなどで拭き取る。ここに1cm角に切ったトマト、タカノツメを加え、トマトに塩をして水分を出す。
- 3 スパゲッティーニをゆでる。この時にささがきゴボウも同じ鍋に生のまま入れて一緒にゆであげる。
- 4 軽くつぶしたホールトマト、3のゆで汁100~120ccくらいを2に入れて、3分の2程度まで煮詰め、ソースとする。
- 5 4のソースの中に3を入れてよく和え、塩で味をととのえ、皿に盛る。仕上げにE.V.オリーブ油を適量、ふりかける。

【ゴボウ】

直径が10円玉くらいの、ひげ根が少なく、太さの均一なスラリとしたものを選びましょう。乾燥すると、かたくなって味や香りが損なわれるので、なるべく早めに使いきるのがポイント。泥つきのものは新聞紙などにくるんで冷暗所に、新ゴボウなどはラップに包んで冷蔵庫で保存してください。



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)