

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

地元の野菜を、
おしゃれに
味わおう!

レシピ 24

塩鮭入り ハウレンソウクリーム の フェットチーネ



ボリュームのあるメニューも、
ハウレンソウと生クリームでさっぱり味に。

材 料 (4 人分)

ハウレンソウ 2束	パルメザンチーズ (おろしたもの) 適宜
塩鮭 100g	フェットチーネ (幅広パスタ) 160g
生クリーム(乳脂肪40%) 100cc	塩 適宜
水 200cc	E.V.オリーブ油 大さじ2

【ハウレンソウ】

まずは、根元をチェック。みずみずしく赤みが強いものを選びましょう。葉の先がピンと張っていて、緑色の濃いものが新鮮です。保存する時は、濡れた新聞紙などでくるみ、冷蔵庫の中で立てるようにします。ゆでたり、ビタミンAと相性のよい油を使って調理すると、かさが減り、たくさん食べることができるので、食物繊維などを効率よく摂取することができます。



作り方

- 1 ハウレンソウのピューレを作る。ハウレンソウはよく洗って砂や汚れを取り除き、ザク切りにしてフライパンに入れる(この時、まだ火はつけない)。小さじ1くらいのE.V.オリーブ油と大さじ1くらいの水を振りかけてから火をつけ、フタをして蒸し焼きにする。ハウレンソウにさっと火が通ったら、蒸し汁ごとミキサーにかけてピューレ状にする(この時、回りにくければ、少量の水を足す)。
- 2 フライパンに大さじ1のE.V.オリーブ油を入れて火にかけ、1cm角くらいに切った塩鮭を加えて炒める。鮭が白っぽくなってきたら、水を入れてひと煮立ちさせ、さらに生クリームを加える。鮭の塩分があるので十分だが、味をみて、塩を足す。
- 3 パスタをゆであげ、2のソースとよく和える。仕上げにパルメザンチーズ、1のハウレンソウのピューレ大さじ3~4を加えてよく混ぜる。

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)