

暗殺者のパスタ

イタリア発「暗殺者のパスタ」レシピがブーム！

「暗殺者のパスタ」という変わったパスタ料理が、本場イタリアで流行中！レシピ本も出版するイタリア人シェフ、マクリ・マルコ氏が日本のテレビ番組で紹介するやいなや、注目度が急上昇。

「暗殺者のパスタ（Spaghetti all' Assassina）」の作り方の一番の特徴は、乾燥パスタをゆでずにそのままフライパンに投入し、焦げ目をつけること。

材 料

名称	1人分	2人分
パスタ（1.4mm）	100g	200g
トマト缶	100g	200g
ニンニク	2かけ（10g程度）	4かけ（20g程度）
鷹の爪	小1本	小2本
玉葱	1/4個（60g）	1/2個（120g）
ベーコン	25g～30g	50g～60g
オリーブオイル	大さじ1、大さじ1/2	大さじ2、大さじ1
水	420cc	650cc
塩	ひとつまみ×2回分	ふたつまみ×2回分
コンソメ	小さじ1と1/3	小さじ2と2/3
味変でタバスコ		



作り方（1人分）

- （1） ニンニクと玉葱をみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。鷹の爪は種を抜いて輪切りにする。
- （2） フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて火にかけ、ニンニクを炒める。
- （3） ニンニクが色づいたら玉葱を加えて炒める。
- （4） 玉葱に火が通ったらベーコン、鷹の爪を1本分程度、トマト缶を1/4（100g）を加えて水気がなくなるくらいさらに炒める。
- （5） パスタを半分に折って入れる。大さじ1～2程度の水をパスタにかけ、パスタをフライパンに押し付けながら焦がすように炒める。火加減は強めの中火程度。パスタが柔らかくなってきたらオリーブオイル大さじ1/2程度をかけてさらに炒める。
★パスタが少しずつ柔らかくなっていき、フライパンに収まるようになる。トマトソースは焦げやすいのでパスタの上に乗せるようにすると良い。
- （6） パスタに軽く焦げ目がついたら水420cc、塩ひとつまみ、コンソメ小さじ1と1/3を加え一旦沸かす。沸いたら中火で5分煮る。
- （7） 4分煮たら火加減を調整し、残り1分でちょうど水分がなくなるようにする。
★沸いてから計5分煮る。
- （8） 味見をしてお好みで塩ひとつまみ程度加える。
- （9） 皿に盛りオリーブオイルを適量（分量外）かけて完成です。

酸辣湯(サンラータン)

酸は酢、辣はこしょうを指し、酸っぱくて辛く、ほどよい刺激で体を温めてくれるヘルシースープです。身近な食材で作ることができます。



材料

名称		2人分	4人分
きのこ※		100g	200g
ニラ		100g	200g
人参		2かけ(10g程度)	2かけ(10g程度)
ごま油		大さじ1	大さじ2
豚ひき肉		50g	100g
水		400cc	800cc
鶏がらスープの素		小さじ1と1/2	大さじ1
A	酒	小さじ1と1/2	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	酢	大さじ1	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1と1/2	大さじ1
	塩	ひとつまみ	ふたつまみ
片栗粉		大さじ1	大さじ2
豆腐		1/4丁	1/2丁
卵		1/2個	1個
コショウ		適量	適量
ラー油(お好みで)		小さじ1/4	小さじ1/2

※◆きのこの下準備◆

・エノキ

石づきをとり長さを2等分し根元を食べやすい大きさに分ける。

・シメジ

石づきをとり小房に分ける。

・エリンギ

石づきをとり4等分にする。

・生シイタケ

石づきをとり汚れを拭き取る。

軸と笠に切り分け、軸は縦に裂き、笠は薄切りにする



作り方

- (1) きのこ※は、下準備する。人参は、細長く切る。
- (2) ニラは3cmくらいの長さに切る。豆腐は厚みを5mm幅に切ってから縦5mm幅に切る。
- (3) ごま油又はサラダ油で(1)の野菜を炒めてしんなりしたら、豚ひき肉を加え炒める。
- (4) 水を加え沸騰したら、鶏がらスープの素を加え、弱火で5分間煮る。
- (5) 煮ている間に、卵をよく溶きほぐす。片栗粉は同量の水で溶く。
- (6) 調味料Aを加えて調味する。
- (7) 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- (8) 再沸騰したら、細長く切った豆腐、切ったニラを入れ、溶き卵を糸を引くように流し入れてかき混ぜる。コショウを振り、お好みでラー油を入れる。
★卵は、一定の位置から細く流し入れながら、かき混ぜると、きれいなかきたまになる。