

新発見

おいしい 奈良

Vol.18

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

ひもとうがらしの カルボナーラヴェジエターレ

ベッカン・ピアット(イタリア料理)



〈材料/4人分〉

ひもとうがらし	80g
スパゲティ	400g
大和なでしこ卵	4個
粉チーズ	60g
黒こしょう	適量
スパゲティのゆで汁	80cc
水	320cc



④軽く焼き目を付け、しばらく煮て味を出す。



⑥ボールで良く和えた後、熱したフライパンへ、いい香りがします。

〈作り方〉

- ①ひもとうがらしのへたを取りのぞき3等分にする。
- ②ボールに大和なでしこ卵と粉チーズ、黒こしょうを入れて混ぜ合わせておく。
- ③たっぷりのお湯に約1.5%の塩を入れ、スパゲティを表示時間通りにゆでる。
- ④スパゲティをゆでている間に、熱したフライパンに①を入れ、軽く焼き目をつける。分量のゆで汁と水を加え、ふたをして弱火で5分ほど煮て、ひもとうがらしの味を出す。
- ⑤ゆでたスパゲティを④に入れ、1~2分煮て、味を含ませる。
- ⑥⑤を②のボールに入れ、手早くよく和える。この間、フライパンは強火でから焼きにしておく。
- ⑦⑥のスパゲティを、フライパンに戻し、2~3回手早くかき混ぜ、すぐにボールに戻し、手早くよく和えて皿に盛り、好みで黒こしょうをかける。

One point

- *⑤でスパゲティを加えたとき、水分がなくなってきたら、水を足してください。
- *ボールのスパゲティをフライパンに戻した時、卵に火を入れすぎないように注意!!
- *ひもとうがらしの他にも、旬の野菜でお試ください。
- *カルボナーラと聞くと、ベーコン、生クリーム、バターを想像しますが、今回のようにゆでる際のたっぷりの塩と、卵だけでも、濃厚なカルボナーラの味に仕上がります。

大和野菜 「ひもとうがらし」



太さは鉛筆より細い直径5mm程で、細く長いのが特徴。辛味がなく甘味で、皮が柔らかい。今回は、大和畜産ブランド「大和なでしこ卵」を使用しました。

料理法 煮物、炒め物、揚げ物

生産地 県内全域

【お店の紹介】ベッカン・ピアット

宇陀の農家柏木さんから直送してもらった奈良の野菜や、国内外から厳選して仕入れた食材をふんだんに使ったイタリア料理店です。本格的なイタリアの郷土料理と、ソムリエがお勧めするイタリアワインが楽しめます。8月中は、レシピメニューがお店で味わえます。

〒奈良市小西町24フラッツ小西2階
☎ FAX0742-26-5581



やまざき まさき
シェフ 山寄 正樹 さん