

ジャコと菜花の Pasta



作り方

パスタをたっぷりのお湯と多めの塩で茹でます。(お湯1,800ccに塩30グラム)
菜花は、水で洗い茎の固い部分は取り除いて、三センチくらいに切っておきます。
生椎茸は、じくを取り除いて包丁でスライスします。
香りとコクが出るので、お好みでニンニクのスライスも入れてください。

パスタを茹でながらすぐに、隣でフライパンにオリーブオイルをスプーン2杯分入れて、まずは菜花を強火で1分炒め、次に椎茸スライスを入れてさらに30秒炒め、最後にジャコを入れて10秒ほど軽く混ぜ合わせながら炒めます。

そして、そのフライパンの中に茹でたパスタをお湯から引き上げ【この時パスタの茹で汁は後から使うので、180ccくらい残しておいてください】すぐに入れて炒めた具材と混ぜ合わせます。この時フライパンの火をつける必要はありません。

混ぜ合わせたら残してあった茹で汁を30ccから50ccほど注いでほぐしてください。味見をして塩加減が足りなければ足してください。それで完成です。

※具材を炒める時に塩コショウしないのは、ジャコにも塩気があることと、最後に入れるパスタの茹で汁に塩が多めに入っているからです。また、菜花と椎茸はすぐに塩気を含むので、足りなければ最後に軽く足すことで充分です。そうすると、パスタと具材の味がより均等に馴染み、具材の味と香りがより一層引き立ちます。そして、茹で汁を入れるもうひとつの理由は、パスタは、時間がたつとパサつくので、食べる時に最後までパサパサさせないためです。ですから、茹で汁の入れすぎには注意してください。