

KITCHEN はた屋



2019年うきうきクッキングのメインのメニュー「ペスカトーレ」の紹介です。

ペスカトーレは魚介類とトマトソースのパスタです。ちなみに《ペスカトーレ》は、イタリア語で「漁師」という意味だそうです。

#16 ペスカトーレ



〈手順〉

- ① アサリは砂抜きして殻をよく洗う
- ② エビは殻をむき、背わたを取る
- ③ イカは8ミリ幅に切る
- ④ 薄切りにしたニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを鍋に入れ、弱火で香りを出す。
- ⑤ アサリ、イカ、エビを入れ、白ワインを加え、蒸し焼きにする。
- ⑥ アサリが少し開いたら、トマト缶詰を入れて酸味がとれるまで煮込む。
- ⑦ オレガノ、塩、こしょうで味をととのえる
- ⑧ たっぷりのお湯にたっぷりの塩でパスタをゆでる。
- ⑨ ゆでたてのパスタと⑦をあえる

*お好みで、ハーブを散らすと見た目にも美味しそう

〈材料〉(一人分のめやす)

パスタ	80グラム
いか	小半分(胴)
ブラックタイガー	中3尾
あさり(殻つき)	中6~7個
ニンニク	1かけ
トマト缶詰	1/4缶
鷹の爪	1本
塩	パスタゆでる用&味付け
コショウ	少々
オリーブオイル	適量
オレガノ	少々
白ワイン	適量



- *手順④は、材料を鍋に入れてから 火をつける。
- *パスタをゆでるのは ソースができてから!
- *できたてが美味しい!(時間をおくと味が落ちる)