



yummy kitchen

# 夏野菜と魚介の Pasta



● 材料 (2人分)



- 白身魚…………… 切り身1切れ
- カニカマ…………… 40g (ほぐしておく)
- ロングパスタ… 160g
- ズッキーニ…………… 1/2本 (お好みの色)
- ゆでた枝豆…………… 15~20さや程度
- 白ネギ…………… 1/3本
- ニンニク…………… 大1/2片 (チューブ可)
- 鷹の爪…………… 1/2本 (輪切り・あらみじん切りのものでも可)
- トマト中玉サイズ…………… 1/2玉
- パセリ又はイタリアンパセリ…………… みじん切り 大さじ2
- EXVオリーブオイル…………… 大さじ3
- 昆布水…………… 100cc (出汁用昆布2cm角程度を分量の水に一晩つけたもの)
- 白ワイン…………… 大さじ3
- レモンの皮…………… 1/6個分
- レモン汁…………… 1/6個分 (小さじ1.5程度)
- 塩少々…………… 小さじ1/8

● つくりかた

具沢山の Pasta は、これだけで大満足！  
レモンとパセリの香りが爽やかで、お魚料理のレパートリーに。  
カニカマをほぐしたり、枝豆を剥いたり、お子様にもお手伝いしていただけます。  
基本のオイル Pasta をおいしく作るコツで、お店の味に仕上がります！



鍋にパスタ用の湯を沸かす。フライパンにオリーブオイル、白ネギ、ニンニク、鷹の爪を加えて中火弱で加熱し、香りをたてる。



ズッキーニは、5~7ミリ程度の棒状に切る。



トマトは1~2cm角切り、レモンの皮は白いワタをとってせん切り。ニンニク、鷹の爪、パセリをみじん切りにする。枝豆はさやからむいておく。



白ネギは縦に4等分に切ってから、1cm幅に切る。



魚がほぐれたら、枝豆、カニカマ、塩、昆布水をくわえて混ぜ合わせ、ふつふつとした火加減で5分煮る。パスタに1%の塩(お吸い物位)を加えてパスタを茹で始め、表記時間の30秒~1分前に引き上げる。



白ネギが薄く色づいてきたら、白身魚を皮目から入れて両面焼き、表面の色が変わったら、トマト、パセリ、ズッキーニ、白ワインを加えて中火にし、ヘラで魚をほぐしながら炒め合わせる。

**POINT**

切り身に小骨があれば取り除いておきます。皮目は少しこんがり焼き付けると、香ばしく仕上がります。

オイルパスタは、オイルと水分(昆布水や出汁)のバランスがとれ加熱しながら乳化することで、とろっとコクがでます。

白ネギは玉ねぎに、白身魚は鮭や鱈などに変更可能です。野菜や豆も、旬のものやお好みに変えていただけます。



茹で上がったパスタを6のフライパンに加え、中火にして30秒程度、パスタをソースに混ぜ絡めながら仕上げる。味見をして必要があれば調え、器に盛り付ける。

