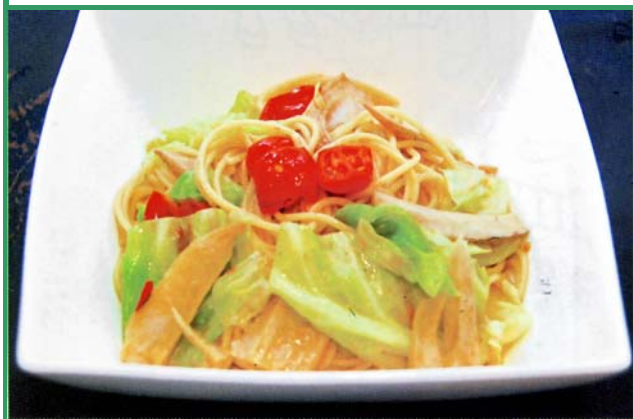


新鮮食材で楽しくクッキング

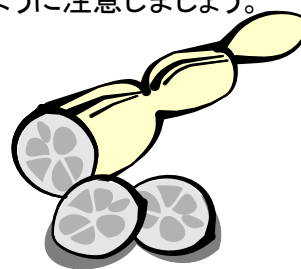


料理研究家 波多野充子

レンコンとキャベツのパスタ



レンコンは切り方により、いろいろな食感が楽しめます。今回はパスタに合わせて縦に切り、歯応えを楽しみましょう。甘い冬キャベツとレンコンに、アンチョビの風味がぴったりのパスタです。ニンニクは焦がさないように注意しましょう。



材料（2人分）

1食あたり424Kcal

スパゲティ……………160g
レンコン……………100g
キャベツ……………200g
ミニトマト……………約10個
ニンニク……………1片

アンチョビのフィレ……………1～2枚
赤トウガラシ……………1本
EVオリーブ油……………大さじ1
塩……………適量

作り方

- (1) 大きい鍋にお湯を沸かし、1%の塩を入れる。
- (2) レンコンは皮をむき、4～5cm長さの縦薄切り、キャベツは大きめのざく切り、ミニトマトは横半分に切る。ニンニクは縦半分に切り、芯を除き薄切り。赤トウガラシは種を除き輪切りにする。
- (3) フライパンにEVオリーブ油とニンニクを入れ、火を付ける。弱火でニンニクの香りが出てきたら赤トウガラシ、アンチョビ、レンコンを加え、アンチョビをつぶしながら、4～5分炒める。
- (4) レンコンを炒めながら(1)の鍋でパスタをゆでる。ゆで上がる3分前にキャベツを加える。
- (5) (3)にミニトマトを加え、少しつぶしてから(4)のゆで汁を約大さじ4加え、全体をなじませる。
- (6) アルデンテ(歯応えのある食感)にゆで上がったパスタとキャベツの水気を切り、(5)のフライパンに加え、ソースと絡める。このとき、ソースが足りないようなら、ゆで汁をさらに加え、塩味を調整し火を止める(ゆで汁はあらかじめ、少し取っておく)。