

## 舞茸と豚ロース肉のパスタ (4人分)

粉末昆布を練りこんだオリジナルレシピを作成しました。私たちが試した中で、最も作りやすく、昆布の香りがする条件は「粉に対して昆布8%」でした。食塩を加えていない昆布だしの粉でも代用できます。

### 【昆布入り生パスタ】

薄力粉	138g
強力粉	138g
粉末昆布	24g
卵	3個
水	30ml
オリーブ油	15ml
塩	3g



- ① ボウルに粉、粉末昆布、塩を入れ、泡立て器で混ぜる。中央をくぼませて、卵、水、オリーブオイルを入れる。フォークで粉全体に水分が行き渡るよう、よく混ぜる。
- ② 粉全体が十分に混ざったらひとつにまとめ、約10分間こねる。丸めてラップでくるみ、冷蔵庫で生地を30分～1時間休ませる。
- ③ 生地を4等分（1個約120g）し、打ち粉をしながら、麺棒で生地を薄く伸ばす。残りは使うまでラップをしておく。
- ④ 生地が好みの薄さになったら、適当な長さで切る。
- ⑤ ゆでる際、水はパスタの10倍、塩は水の1%、ゆで時間は2分前後を目安にする。

### 【具材】

豚肩ロース	320g : 筋を切り、2cmの角切り
舞茸	200g : 小房に分ける
玉ねぎ	1/2個 : スライス
にんにく	2片 : みじん切り
バター	12g
ブラックペッパー	少々
ローズマリー	少々
かつお節	10g
パルミジャーノ・レッジャーノ	お好み（粉チーズでも良い）
イタリアンパセリ	お好み

- ① フライパンにバターを熱し、にんにく、ローズマリーを弱火でじっくり炒める。
- ② ローズマリーの香りが油に移ったら、取り出す。玉ねぎ、豚肉、舞茸を加えて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、ブラックペッパーを振る。
- ④ 茹でたパスタ、茹で汁お玉1杯分を加え、フライパンを振って全体をなじませる。
- ⑤ ソースが全体に絡んだら皿に盛りつけ、かつお節とパルミジャーノを振り、イタリアンパセリを飾る。

※④の工程は、1～2人ずつの方が作りやすいです。

## 春野菜のかつおだしマリネ (4人分)

アスパラガス	1束	
ミニトマト	8個	
スナップエンドウ	8本	
ちりめんじゃこ	12g	
A	和風顆粒だし	小さじ 1/4
	水	大さじ 1
	酢	大さじ 3
	オリーブ油	大さじ 4
	砂糖	小さじ 1/2~小さじ 1
	塩	1g



- ① ミニトマトはヘタを取って洗い、横2つに切る。
- ② アスパラガスは下4cmの硬い皮をピーラーで剥き、長さ4cmに切る。太ければ縦半分に割る。
- ③ スナップエンドウは筋を取る。
- ④ アスパラガス、スナップエンドウはそれぞれ茹で、ザルにあげて粗熱を取る。スナップエンドウは半分に割る。
- ⑤ ボウルにAを合わせる。
- ⑥ 食べる直前に具材とA、ちりめんじゃこを和える。

## 蒸し野菜 ふきのとうソース添え (4人分)

里芋	中2個	
菜の花	1/4袋	
人参	1/2本	
ふきのとうソース	ふきのとう	16g
	アンチョビ	16g
	にんにく	1片
	オリーブオイル	50ml



- ① 【ソース】フードプロセッサーに、アンチョビ、ニンニク、オリーブオイルを入れ、細くなるまで攪拌する。ふきのとうは粗みじんにする。鍋に入れ、焦がさないように中火にかける。沸騰したら弱火にし、1分間加熱し、火を止める。
- ② 【蒸し野菜】里芋は皮を剥いてひと口大に切る。人参は長さ4cmの縦4つ割にする。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器で、里芋と人参(20~30分)、菜の花(8分)が柔らかくなるまで蒸す。
- ④ 器に盛りつけ、ふきのとうソースを添える。