

新鮮野菜を冷製パスタに

# しもつけ夏のイタリアンレシピ

講師/監修:今村弓さん・今村しのぶさん・小南貴之さん【バーカロ・カヴァタッピ】



下野市緑5-20-12 TEL 0285-37-7412  
営業時間:11:00~14:00/18:00~ 定休日:日曜、他不定休あり



大好評の「しもつけイタリアン」。夏にぴったりのレシピを紹介してくれたのは、地元人気店「バーカロ・カヴァタッピ」の今村弓さん。イタリア料理には欠かせない基本のトマトソースの作り方やアレンジ法は、ぜひ覚えておきたいテクニック。トマトソースを使った2品にスープを加えた豪華なイタリアンがあっという間に完成しました！



## トマトソース

【材料】4人分  
 ダイストマト缶……………620g  
 オリーブオイル……………80ml  
 玉ねぎ(小)……………1個  
 塩……………5g  
 にんにく……………1かけ

### 【作り方】

- 1 にんにくはみじん切りに。玉ねぎは皮をむき、8等分のくし切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。
- 3 少し色付いてきたら、玉ねぎを入れて炒め煮にする。
- 4 ダイストマトと塩を加え、沸騰させる。
- 5 弱火で10~15分位煮詰める。途中、鍋底にあたらぬように木ベラで混ぜる。
- 6 ざるでこして、氷水にあてて冷やす。



仕上がりが水っぽくならないよう、茹で上がったパスタは氷水で冷やした後、しっかりと水気を切っておきましょう。少々麺が切れても気にせず、ザルに押さえつけるようにして水を切ります。

アドバイス

## 夏野菜の冷製トマトソーススパゲッティ

【材料】4人分  
 フェデーリニ(6mm) ……320g  
 エキストラバージン  
     オリーブオイル……………100ml  
 トマトソース……………320ml  
 アンチョビソース……………12~16g  
 塩……………少々  
 砂糖……………少々  
 赤ワインビネガー……………20ml  
 A  
     オクラ……………8本  
     アスパラガス…8本  
     いんげん……………12本  
     トマト(大)……………2個  
     にんにく……………2かけ  
     ツナ……………160g  
 玉ねぎ……………1/2個

### 【作り方】

- 1 **野菜の下準備** オクラ・いんげんは塩もみした後、アスパラガスはそのまま茹でて、氷水におとす→水気を切る→カットしておく。トマトは湯むぎした後、種を取り除いて角切りにし、塩・砂糖でマリネ。その後、水気を切って赤ワインビネガーでマリネし冷やしておく。にんにくはみじん切りに、玉ねぎはスライサーで極薄切りにしておく。
- 2 お湯を沸かし、沸騰したら塩を入れる。
- 3 氷水を用意する。
- 4 ボウルにトマトソース・アンチョビソース・Aを入れ、氷水につけて冷やす。
- 5 フェデーリニを茹でる。【6分20秒】 ざるにあけて、氷水で冷やす。
- 6 よく絞ってパスタの水気を切り、ソースと和える。
- 7 盛り付けたら、オニオンスライスを添えて、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。

