

「あらごしトマトの冷製パスタ、祇園パセリのジェノベーゼ添え」



●材料(1人分)

【ジェノベーゼソース】

- ・祇園パセリ……20g
- ・アーモンド……5g(他のナッツ類でも可。できれば無塩で皮がついていないものがおすすめ)
- ・パルメザンチーズ……5g(削って使用。粉チーズでも可)
- ・オリーブオイル……40g(できればエキストラバージンオリーブオイルがおすすめ)

【パスタ】

- ・パスタ(乾麺)……80g
- ・水……800cc
- ・塩……8g
- ・昆布……20g
- ・カゴメ完熟あらごしトマト……50g
- ・エキストラバージンオリーブオイル……20g
- ・塩……1つまみ
- ・パルメザンチーズ……適量
- ・祇園パセリのジェノベーゼ……20g
- ・音戸ちりめん……3g(今回は乾煎りして使用)
- ・ボイルタコ……30g
- ・好みの野菜……適量(今回はパプリカとキュウリを使用)

●作り方

【ジェノベーゼソース】

- ①祇園パセリは太い茎を外し、それ以外の部分をちぎりながらミキサーへ入れる。
- ②残りの材料をミキサーへ入れ、滑らかになるまで混ぜる。

【パスタ】

- ①ボイルタコ、パプリカ、キュウリをそれぞれひと口大にカットする。
- ②ボウルにジェノベーゼソースとボイルタコ、パプリカ、キュウリを入れて和える。
- ③鍋に水と塩、昆布を入れ沸騰させる。沸騰したら昆布を取り出し、パスタを入れて表示通りの時間で茹でる。
- ④大小のボウルを準備。大きいボウルに氷水を入れ、その上に小さいボウルを重ねて茹で汁を少し入れておく。
- ⑤パスタが茹で終わったらザルにあげ、準備しておいた小さいボウルに入れる。麺をボウルの肌当てるように軽く混ぜながら冷ます。
- ⑥ドレッシング(分量外/小さじ1程度)を麺に入れてなじませたら、エキストラバージンオリーブオイルを加えて混ぜる。その後、カゴメ完熟あらごしトマト、塩1つまみ、パルメザンチーズを加えて全体を和える。
- ⑦お皿に盛り付ける。パスタを置き、その周りにジェノベーゼソースで和えた具材を盛り付ける。パスタの上に好んでハーブや葉物野菜(分量外)を乗せ、仕上げに乾煎りした音戸ちりめんとおリーブオイルを回しかけて完成。

※ジェノベーゼソースが余った場合は、焼いた肉や魚に添えたり、刺身に掛けてカルパッチョ風にして楽しめます。

※ボイルタコは、お好みで刺身や海老など他の魚介に変えてもおいしく食べられます。

※ドレッシングはさっぱりタイプ(例/青じそなど)のものがおすすめです。