

## 「お父さんにもできる 美味しいパスタ料理教室」

## 渡り蟹のトマトソース パスタ

## &lt;渡り蟹のトマトソース&gt;

(材料 6人前)

○ トマトホール缶	3缶	○ 岩塩	1つまみ
○ 渡り蟹	中4ハイ 大3パイ	○ スパゲティー (1人前)	80g
○ 玉ねぎ (スライス)	中1.5コ	○ バージンオイル	適量
○ ニンニク	2コ		
○ オリーブオイル	150cc		
○ ブランデー	50cc		
○ 白ワイン	90cc		
○ 塩・胡椒	適量		



## &lt;作り方&gt;

- ① 渡り蟹は甲羅をはずし、身の方を4～6等分に切り分ける。爪のところは割る。甲羅の内側には砂袋があるので取り除く。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、皮をむいて丸ごとつぶしたニンニクを加え香りを移し、玉ねぎを入れてよくソテーする。
- ③ ②に①を加えソテーし、ブランデー、白ワインを加えアルコールを飛ばす。トマトホール缶と岩塩を加え煮詰めて味を整えればOK!
- ④ パスタのボイル汁は、水1リットルに対して岩塩10gが目安。パスタは必ず沸騰している湯の中に入れる。ボイル時間の約1分程前にパスタを取り出し、③のソースの中で火を入れる感じで仕上げる。
- ⑤ 塩・胡椒で味を整え、火を止めてからバージンオイルを入れ全体をからめる。

## 骨付き鶏もも肉のロースト香草風味

(材料 2人前)

○ 骨付き鶏もも肉	2本	
○ ブラックオリーブ	4コ	
○ ニンニク	2コ (電子レンジにかける)	
○ ローズマリー	適量 (みじん切り)	
○ セージ	適量 (みじん切り)	
○ ジャガイモ (ボイル)	4コ (12等分の4コ)	
○ オリーブオイル	適量	
○ 塩・胡椒	適量	
○ レモン	適量	
○ パセリ	適量 (みじん切り)	



## &lt;作り方&gt;

- ① 鶏もも肉に塩、胡椒、香草をふりかけビニール袋に入れ、オリーブオイルをかけて冷蔵庫で30分以上おいてマリネする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクは火の通りを良くするため、あらかじめ皮付きのまま電子レンジにかける (ラップをする)、少し柔らかさを感じる程度にソテーし取り出す。
- ③ ①をソテーしたら取り出す。次にジャガイモをソテーして、ニンニクと鶏肉をもどし、170°程のオーブンの中に約8分位入れる。肉に竹串を刺して、透明な肉汁が出ればOK!
- ④ 仕上げにブラックオリーブを加えパセリをふり出来上がり。

## サラダ (生姜ドレッシング)

(材料)

- サニーレタス (レタス)
- キュウリ
- トマト
- コーン (缶詰)

## &lt;作り方&gt;

- ① サニーレタスは冷水につけパリッと刺せて、一口大にちぎり水分を十分に切る。
- ② キュウリとトマトはコーンと同じ位の大きさに角切りし、皿に敷いたレタスの上に彩りよく盛りドレッシングをかける

(生姜ドレッシング 材料 約400ml)

- 生姜 60g (25gみじん切り)
- 玉ねぎ 50g (15gみじん切り)
- 酢 50cc
- 醤油 60cc
- 水 20cc
- トマトピューレ 20cc
- みりん (煮切り) 15cc
- サラダ油 165cc
- すりゴマ 10g

## &lt;作り方&gt;

- ① みじん切りにした生姜、玉ねぎを除き、すべての材料をミキサーに入れて攪拌する。
- ② ①にすりゴマとみじん切りにした生姜、玉ねぎを加え、塩、胡椒で味を整える。