

梅と夏野菜の冷製パスタ（2人分）

材料

| | |
|---------------------|-------------|
| ・ カッペリーニ | 160g |
| ・ ニンニク（すりおろし） | 1/2片 |
| ・ 梅干し | 1個 |
| ・ オクラ | 5本 |
| ・ 水ナス | 1本 |
| ・ ミョウガ | 2個 |
| ・ 大葉 | 3～6枚（お好みの量） |
| ・ 白ワイン（日本酒・水でも可） | 大さじ1 |
| ・ 濃口醤油 | 大さじ1 |
| ・ レモン汁 | 小さじ2 |
| ・ エクストラヴァージンオリーブオイル | 大さじ3 |

パスタを茹でる水2リットルと塩30g（1.5%）

調理手順

1. パスタを茹でる。茹で時間は表示時間より30秒短めが目安（今回使用するカッペリーニだと1分30秒）
2. 茹で上がったらザルでお湯を切り、バットに広げてオリーブオイルを絡める
3. あら熱が取れたら冷蔵庫か冷凍庫で冷やす（冷凍庫で10分、冷蔵庫で20分程度）
4. トッピングで使う水ナス、ミョウガ、大葉をカット。水ナスに軽く塩を振る
5. オクラを板ずりし、水で洗って小口切りにする
6. 梅干しから種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にする
7. 6にすりおろしたニンニクと白ワイン、醤油、レモン汁を入れて混ぜる
8. パスタが冷えたら、ほぐしながら6を入れ、全体が馴染むようによく混ぜる（ほぐしにくいときは少量の水を加える）
9. お皿にパスタを盛り付け、水ナス、オクラ、ミョウガ、大葉を飾って完成

ポイント

- ・ パスタを氷水で冷やさないことで、パスタの風味を残し、塩味も後からつけなくて済む
- ・ 新鮮なオクラは板ずりして生で食べると食感も良く美味しい
- ・ アルコールがダメな場合は、白ワインを煮切ってから使用する、もしくは水に置き換える
- ・ 具材を混ぜずに後からトッピングにすることで綺麗に盛り付けることができる

調理時間の目安

①→2分 ②,③→1分 ④→2分 ⑤→1分 ⑥→1分 ⑦⑧→1分 ⑨2分

合計 約10分

©2020 北山ランタン

大杉 元則