

「出張パスタ・シェフしんちゃんのアグリス成城-お野菜レシピ」_002 food-trip



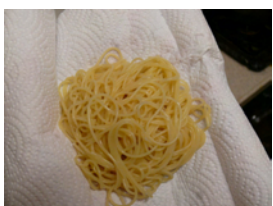
オクラ、茄子、胡瓜の冷製カッペリーニ パンチェッタを添えて



夏の定番野菜を冷製パスタで頂く。
ひんやりと“涼”を感じるサラダ感覚で食べれる、
パンチェッタ(豚バラ肉の薫製)の旨味が全体を繋いでくれる。
基本のレモンドレッシングであっさりとし！！
フルーツマトのソースに合わせても良いかもしれません。

- ①オクラ、茄子、胡瓜を長細い乱切りにする。オクラは塩ゆでし、冷水に入れて水気をとってからカット。
- ②基本のレモンドレッシングを作る。(レモン汁1:オリーブオイル3の割合+塩)
- ③胡瓜とオクラを②に入れ、茄子は軽くオリーブオイルでソテー、焼き目をつけ、冷ましてから②に入れる。
軽く塩をふり調節。
野菜を入れたボールの下は、氷水で冷やしながらおいておく。
- ④カッペリーニを茹でる。
茹で上がったカッペリーニは氷水に入れ、キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
(※水気をしっかりとる事がポイント！！)
- ⑤野菜が入った②のボールへカッペリーニを入れて、お皿に盛る。
- ⑥パンチェッタも薄くスライスし、上から添える。
オリーブオイルと黒胡椒をかけて仕上げる。

材料/1人分
カッペリーニ 40g
アグリス成城産の野菜
・オクラ2本、・なす1本、・胡瓜一小2分の1本
パンチェッタスライス 2枚
レモン 2分の1ヶ
エクストラバージンオリーブオイル 適量
塩 適量



＜使用ショートパスタ＞
「カッペリーニ」Capellini →冷製パスタに使われる細い麺

意味:日本では「カッペリーニ」と表記されることもあるが、本来の発音は「カベッリーニ」
「髪の毛」のように細いパスタという天使の髪に由来する。

-food-tripの世界観-

お野菜がおいしいと感じる時、それはシンプルに食べてあげるコト。
世の中の情報と同じように溢れ過ぎた、多過ぎた情報に良さや本質を見抜くのは難しいものです。
料理も同じです。多くの調味料を入れればおいしくなるような気がしますが、野菜達はそんな「油:情報」には
まみれたくないのです。きっと。
シンプルに食べてみる。素材の味を引き出す調理法で、このアグリス成城産の地の食材達が喜ぶ御内容に仕上げました。
そして食すことでお野菜を楽しく摂取して欲しいと願います。
喜びがエネルギーとなり、健康的で温かい家族へとなり、人と人を結んでいくのではないのでしょうか。



新しいパスタはいかがですか？

2011.7.8.出張パスタ・シェフ/石川進之介