

「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」 food-trip



インゲン豆ペーストのフィジツリ 真ダコのソテー添え

夏を感じる旬なインゲン豆、和食の和え物からヒント得ました。
インゲン豆のほのかな苦みとあっさり食べれるタコをパルメザンチーズが繋ぎ合わせる。
食後はとつともすっきり。

作り方

- ①インゲン豆を水洗いし、水気を切り房をカットし、オリーブオイルと一緒にミキサーにかける。
- ②1をボールに入れ、フィジツリを茹でている鍋の上にかざして、蒸気で軽く温める。
- ③タコをスライスして、温めたフライパンにオリーブオイルを少量ひき、
中火でタコを片面をサッとソテーし、塩をふる。
焼き過ぎは硬くなるので注意。
- ④茹で上がったフィジツリは、湯煎にかけていたインゲン豆ペーストのボールにタコを入れ、パルメザンチーズと和える。
味を見て塩気が必要であれば足す。
お皿に盛る。
オリーブオイルはかるくまわしかける。

材料／1人分
フィジツリ 50g
タコの足②分の1本
アグリス成城産のインゲン豆 12房
エクストラバージンオリーブオイル 適量
パルメザンチーズ こさじ2
塩 適量



<使用ショートパスタ>

「フィジツリ」FUSILLI→らせん状で出来ているショートパスタ。



意味:フィジツリは北イタリアの中部で生まれたパスタ。

巧みな曲線で出来た、らせん状で出来ているフィジツリは紡績機の糸つみに由来する。
最も良くソースとも絡み易く、中心部と外側との食感の違いを楽しめる。



-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。



おいしいパスタはいかがですか!?

2011.6.29.出張パスタ・シェフ/石川進之介