

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ30

## ～春のイタリアン～

### サーモンと菜花のショートパスタ



#### 材料(4人分)

生サーモン・・・200g  
塩・・・小さじ1/2  
ブラックペッパー・・・適量  
菜花(またはほうれん草)・・・100g  
パスタ・・・200g



卵黄(大)・・・2個分  
生クリーム・・・200cc  
オリーブオイル・・・大さじ2  
にんにく・・・1かけ  
レモンの皮(薄)・・・1/4個分  
塩・・・適量(小さじ1/2ぐらい)  
ホワイトペッパー・・・少々



お好みでパルミジャーノ

#### 作り方

### 1 下準備

生サーモンに塩とやや多目のブラックペッパーをまぶし、10～15分置いておく。

菜花は固ゆでにして、1.5cm長さに切っておく。

にんにくはみじん切りにし、レモンは皮を薄くはがし千切りにするか、皮細切り器で千切りにする。



卵黄と生クリームを混ぜ合わせておく。



10～15分置いておいたサーモンを薄いそぎ切りにする。



### 2 パスタを茹でる

大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1%の塩を入れ、パスタを茹でる。



#### Point !

パスタを茹でる時は必ず1%の塩水で茹でる。

### 3 ホワイトソースを作る

**Point !** ホワイトソースは出来上がりがパスタの茹で上がりと同時にできるように考えて作り始めましょう。

このクリームソースは5分ほどでできるのでパスタが茹で上がる5分ぐらい前にフライパンを火にかけてみましょう。



出来上がったらすぐにいただけるように先にテーブルセッティングをしておきましょう。

フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。

**Point !** にんにくが焦げないようにオリーブオイルとニンニクをフライパンに入れてから火をつけ、弱火で炒めます。

にんにくの良い香りが立ってきたらサーモンを加えて炒め、サーモンの色が変わってきたらレモンの皮を加える。

そこに卵黄と生クリームを混ぜたものを入れ、塩・ホワイトペッパーで味を調える。

**Point !** 卵黄が固まらないように火加減に注意!

### 4 仕上げ

茹で上がったパスタをホワイトソースに絡め、火を消す。菜花を入れてサッと混ぜたらすぐに盛り付ける。



お好みでパルミジャーノをかけていただきます。

**Point !** パスタは時間をおくとおいしさが損なわれます。出来上がったらすぐにいただきましょう。

# カッサータ

カッサータとは、イタリア シチリア生まれのドルチェ（デザート）です。冷たく冷やしていただきます。



## 材料（4人分）

カッテージチーズ裏ごしタイプ・・・200g  
（またはリコッタチーズ）  
レモン汁・・・大さじ1～2  
生クリーム・・・60cc  
粉砂糖（上白糖でも良い）・・・大さじ2.5  
バニラ・・・1～2滴  
（エッセンスでもオイルでもOK）

干しアンズ・・・6個  
レーズン・・・大さじ2  
クルミ・・・4～5個  
イチゴ・・・6個  
ブルーベリー・・・8個



飾り用ミント・・・適量

ドライフルーツをあらかじめMixしたのも売っているので、それを利用すると無駄がない。（80～100g程度）  
イチゴやブルーベリーは冷凍フルーツでもよい。  
飾り用ミントの代わりにシュガーチップスを用いてもOK。

## 作り方

- 1 干しアンズは半分に切って食べやすい大きさにする。クルミはフライパンで炙る。イチゴも4等分して、食べやすくする。



- 2 カッテージチーズにレモン汁、生クリーム、粉砂糖、バニラ1滴を入れて混ぜ合わせる。



カッテージチーズ（裏ごしタイプ）



### Point !

チーズが裏ごしタイプでない場合は、これらをフードカッターに入れて混ぜると良い。

- 3 2にドライフルーツやナッツを混ぜ合わせる。  
生のフルーツを入れて軽く混ぜ、器に入れて冷蔵庫でよく冷やす。



### Point !

生のフルーツは崩れないように簡単に混ぜるだけにする。

- 4 食べる直前に、シュガーチップスやミントを飾る。

