

「リストランテ チッタ」の

新家シェフ直伝！

～家庭で本格イタリアン！

秋サンマとキノコの スパゲッティーニ



材 料 (4人分)

スパゲッティーニ(1.4mm)	・・・	320g
ニンニクみじん切り	・・・	1片分
鷹の爪(唐辛子)	・・・	1/2本
生サンマ	・・・	4匹
ホールトマト	・・・	約400g
シメジ	・・・	1株
舞茸	・・・	1株
エノキ	・・・	1株
イタリアンパセリまたは パセリみじん切り	・・・	少々
エキストラバージンオリーブオイル	・・・	適量
塩、こしょう、白ワイン	・・・	少々
水	・・・	約200g



下ごしらえ

キノコは各、石づきを外してばらしておく。
エノキは長さに応じて1/2または1/3にカットしておく。
生サンマに塩こしょうをしてオリーブオイルを塗りオーブンで焼く。
オーブンが無い場合は、塩こしょうのみで焼く。
焼けたら粗熱を取り、手で身を外して骨を取り除きほぐす。

point! サンマにニンニクやセージ、もしくはローズマリーなどを添えて焼くとくさみが取れます♪



仕上げ

- 1 大きめの鍋に湯を4リットル沸かす。
- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れ、火にかける。
ニンニクが色づきはじめたら火を切り、パセリ、キノコを入れ、塩こしょうをして強火で炒める。
- 3 キノコに火が通ったら火を消し、ほぐしたサンマを焼いた油と一緒にしてから火をつける。
強火にして白ワインで香りづけをする。

point! 白ワインは香りをつけ、赤ワインは肉などをやわらかくする作用があります。



- 4 裏ごししたホールトマトと水を加えて、中火でひと煮立ちさせる。
煮立ったら弱火にして5分ほど煮込み、味見をして塩で味をととのえる。

- 5 湯が沸いたら40gの塩を入れ、スパゲッティーニを6分間茹でる。
茹で上がったらソースと合わせて完成。

