

◎◎ そうめんカボチャとトマトのカッペリーニ

■材料（2人分）

カッペリーニ	70g
そうめんカボチャ	1/4個
トマト（中サイズ）	2個
ひとくちチェリータイプモッツアレラチーズ	5個
EVオリーブオイル	大さじ3～
ハチミツ	小さじ1/2
ニンニクすりおろし	小さじ1/4
塩・胡椒	適量



ここがポイント！そうめんカボチャ

昨年そうめんカボチャを知り合いの方からいただいて、シャキシャキとした食感と糸状になる見た目のユニークさにはまってしまいました。

そうめんカボチャや金糸瓜と呼ばれていて、茹でると果肉の部分の繊維がほぐれて糸状になります。選ぶときは、色むらがなく傷が少なくずっしり重みがあるものがおすすです。黄色いほど熟しています。食べごろになると軸の付け根がキュッとしまったかんじになってきます。

1 トマトを湯むきし、種をとって0.5cmのコンカッセにしておく。

2 1にEXオリーブオイル(大さじ1)、塩(2g)・胡椒、ハチミツ、ニンニクすりおろしをまぜておく。

3 そうめんカボチャは3cm位の輪切りにカットし、スプーンで種とわたを取り除く。



そうめんカボチャ



輪切りにした状態

4 3を熱湯で10分ほど茹でる。冷水にとり冷めたらほぐし、水気を絞っておく。

5 カッペリーニを少し柔らかめにゆでて、冷水でしめて水気を絞っておく。



茹でた後



冷水にとった後

6 2のソースにそうめんカボチャとカッペリーニをあえて、千切りにしたバジル・半分にカットしたモッツアレラチーズを加えて塩・胡椒で強めに味を整えて最後にオリーブオイルをかけます。

7 皿に盛りつけ、最後にバジルを飾る。



ばん くみこ先生のコメント☆

さっぱりした夏向けパスタのご紹介です。

カッペリーニとは「天使の髪の毛」という意味のイタリア語です。細いパスタなので茹でるときに折れないように気を付けてください。茹であがったら氷水にとって冷まします。パスタが完全に冷えたら水気をしっかりきってください。ソースも冷蔵庫でしっかり冷やして、パスタとそうめんカボチャとあえてください。