

◎◎ アサリとムール貝のフレーグラ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

フレーグラ	80g
アサリ	200g
ムール貝	150g
プチトマト	10個
ニンニク（みじん切り）	1片
輪切り唐辛子	少々
白ワイン	30cc
EXVオリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
パセリ（みじん切り）	1枝分



ここがポイント！



フレーグラは魚卵という意味をもつサルデーニャの粒々としたパスタです。フレーグラ（fregula）の語源は、ラテン語で「こする」という意味のフリカーレ（fricare）と言われています。魚が産卵の時に、砂に腹をこすりつけながら卵を産む姿も意味します。フレーグラの作り方はセモリナ粉にぬるま湯を吸わせながら手で混ぜて小さな粒状にし、低温のオーブンで乾かしたものです。パスタの粒が似ているのでこう呼ばれるのですね。プチプチとした食感を楽

- 1 アサリは3%の塩水で砂抜きしておく。ムール貝は洗い、足糸を取り除いて塩水につけておく。
- 2 フレーグラは茹でておく。プチトマトは半分カットする。
- 3 フライパンにオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れて炒める。
- 4 ニンニクに香りがでてきたら、唐辛子を入れてアサリ・ムール貝、白ワインを加える。
- 5 貝の口が開いたらアサリとムール貝を取りだし、プチトマトとフレーグラを加え煮込む。フレーグラの茹で汁を加えて調整する。
- 6 アサリとムール貝をフライパンに戻し、味を整える。
- 7 お皿に盛りつけ、EXVオリーブオイル、パセリをふりかける。



ばん くみこ先生のコメント★

今年2月に仕事でクイーンズタウンに行った時に、ムール貝と牡蠣が大きくてとっても美味しかった♪貝からでるエキスはワインにぴったりです。ちょっと肌寒くなってきたこの時期に、アサリとムール貝のだしがたっぷりだたスープのフレーグラであたたまってください。唐辛子はお好みで調整してください。