

自家製セミドライトマトとしらすと ブロッコリーのスパゲッティーニ

■材料 (2人分)

| | |
|-------------------------------|---------|
| ブロッコリー | 1/2個分 |
| しらす | 大さじ2 |
| オリーブオイル(自家製セミドライトマトのマリネオイルより) | 大さじ3 |
| スパゲッティーニ | 200g |
| 水 | 2ℓ |
| 塩 | 20g |
| 好みで からすみパウダー | 適量 |
| 自家製セミドライトマト | 下記より 半量 |

【自家製セミドライトマト】 作りやすい量

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| プチトマト | 20個 |
| 塩 | 適量 |
| にんにく | 1かけ みじん切り |
| オリーブオイル | 50ml |
| ※好みのドライハーブミックス | 小さじ1/3 |
| ※今回はエルブ ド プロバンスだがイタリアンハーブミックスでもよい | |

【自家製セミドライトマト】

- 1 プチトマトを横半分になり、断面を上にしてオープン用の鉄板の上に並べる。塩を軽くふる。150℃のオーブンで約50分、表面が乾き、ひとまわり小さくなり中は水分が少し残っている状態まで焼く。
- 2 フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ弱火でニンニクの香りが出てニンニクが固くなるまで加熱する。保存容器に入れ、①のトマト、ドライハーブミックスを入れる。

【パスタ】

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。鍋に2ℓの湯を沸かし分量の塩を加える。スパゲッティーニを入れ、アルデンテになるまで茹でる。その間、残り6分のところで①のブロッコリーを加えて一緒に茹でる。
- 2 フライパンにドライトマトを漬けていたオイル、ドライトマトを入れて火にかける。温まったら②の鍋より茹で汁を90mlとってフライパンに加え、ゆすりながらよく攪拌する。塩・白コショウで味を整える。
- 3 茹であがった②のスパゲッティーニとブロッコリーの湯を良く切って③のフライパンに加える。あおりながらよく混ぜる。しらすを加えてさらに混ぜる。皿に盛り付け、好みでからすみパウダーを散らす。

★アレンジ★

同じ素材でもう1品！少し柔らかめにゆで、よく水を切ったブロッコリー・自家製セミドライトマト・そのオイル・しらすをボウルでよく混ぜます。分量はお好みで。オイルがからむので3日は冷蔵保存のできる美味しい前菜になります。



【自家製セミドライトマト】

我が家に欠かせない夏の作り置き食品。オイルにしっかりかぶっていれば1か月以上持ちます。生のトマトより甘みと旨みが増しています。通常のドライトマトにはないトマトらしさも残っており、そのままサラダ・パスタ・アクアパッツアに加えたり、チーズと一緒にパンにのせてブルスケッタにしたり、エスカベッシュに加えたり・・・加えることで料理がランクアップする優れたものです。分量はあくまでも目安で実は適当で大丈夫。たっぷり作ってお楽しみいただければと思います。漬けているオイルもハーブの香りとトマトの旨み加わり美味しくなります。ドレッシングのベースにしたり、今回のようにパスタソースにしたりととっても便利です。

★Citron ヨーコ先生のポイント★

- ・オイルベースのパスタは油で炒めるのではありません。茹で汁とオイルであらかじめオイルベースのソースを作り、パスタに纏わせるのです。オイルで炒めてしまうと焼きそばのように固い食感になってしまいますからしっかり茹で汁を加え、乳化させてくださいね。
- ・ブロッコリーは形がなくなるくらいに柔らかく茹でるとソースとの一体感が出てパスタの味を引き立ててくれます。