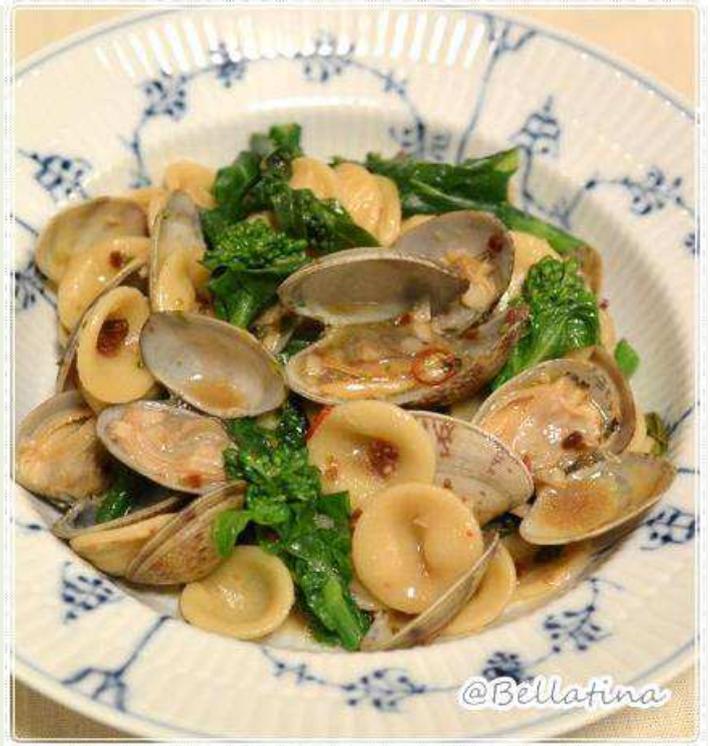


◎ 菜の花とアサリのオレキエツテ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

オレキエツテ	140g
菜の花	100g
アサリ（24個）	300g
ポモドーリ・セッキ	1枚
ニンニク	2片
赤唐辛子	1本
白ワイン	100cc
オリーブオイル	60cc
EXVオリーブオイル	40cc



1

アサリは砂抜きをして殻どうしをこすり合わせて汚れを落とし、水気をとっておく。ニンニクは芯を取り除き、みじん切りにする。赤唐辛子は種を取り除き薄くスライスする。ポモドーリ・セッキはお湯で20分ほどもどし、刻んでおく。

2

フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかける。アサリとポモドーリ・セッキを入れ、白ワインを加え中火にして蓋をしてアサリの蓋が開くまで蒸し焼きにする。（口が開いたアサリは火を入れすぎると固くなるので取り出しておく。）

3

たっぷりのお湯に塩を入れて時間通りにオレキエツテを茹で、茹であがる2分前に食べやすい大きさに切った菜の花を入れて一緒に茹でる。

4

2のフライパンに茹でたオレキエツテと菜の花を加えて茹で汁を少し入れて混ぜ合わせ、塩で味を調整してEXVオリーブオイルをまわしかけて皿に盛り付ける。

※ポイント＜オレキエツテ＞※
オレキエツテはイタリアの南端、ブツのかかとの部分にあるプーリア州の伝統的なパスタです。耳（orecchie）たぶのようなくぼんだ丸い形をしています。オレキエツテを手作りで作る場合は、セモリナ粉とぬるま湯、オリーブオイル少々と塩一つまみでつくります。親指で軽く潰しながら作るのがポイントです。またいくつかご案内しましょう。



ばん くみこ先生のコメント★

ほろ苦さと独特の香りで、春の訪れを告げる緑黄色野菜の菜の花。今回は菜の花とアサリだし汁からでるうまみで鉄板のソースになります。オレキエツテはスープが絡むようなソースがよくあいます。プーリア州ではチーマ・ディ・ラーパ（カブの葉とつぼみの部分）と組み合わせるのが伝統的な郷土料理です。なかなかイタリア野菜を手に入れるのは難しいので、旬の菜の花で作ってみました。簡単ですので是非挑戦してください。オレキエツテがなければ他のショートパスタでもいいですよ。アサリとポモドーリ・セッキの塩味が強いので、パスタの茹で汁の塩は若干少なめにしたほうがよいです。ポモドーリ・セッキがない場合はアンチョビペーストを小さじ1/2くらい入れても良いです。