

◎ アワビとイクラのスパゲッティニ ◎

■材料（2人分）

パスタ（スパゲッティニ）	140g
アワビ（蒸し）	1個
イクラ（醤油漬け）	25g
オリーブオイル	適量
ニンニク（みじん切り）	1片
赤唐辛子	1本
白ワイン	大さじ2
バター	10g
パセリ（みじん切り）	大さじ2
醤油	大さじ1/2
塩・白胡椒	適量
大葉（千切り）	2枚



1 アワビは肝を外し、くちばしをV字に切り落とす。身はうすくスライスし、肝は包丁で叩いておく。

2 ニンニクとパセリはみじん切りにし、大葉は千切りにする。パスタは1%の塩分濃度のお湯で時間どおり茹でる。

3 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、種を取った赤唐辛子を入れ火にかける。アワビを入れて白ワインを入れて軽くソテーする。

4 アワビを取り出し、同じフライパンに叩いた肝・バター・パセリ・醤油・パスタのゆで汁を入れ、塩・白胡椒を適量入れてソースを作る。

5 4に茹であがったパスタとソテーしたアワビを入れ、オリーブオイルをふり混ぜ合わせる。器に盛り、イクラと大葉をのせる。

**ポイント <アワビ> **

アワビは長寿を願う縁起物です。お正月や特別な日に食べたい一品です。生のアワビはそのまま刺身として食べることができます。今回は蒸し鮑を使用していますが、生のアワビが手に入ったときの処理方法をご紹介します。アワビを蒸すときは、下処理をして身に酒をふり、ラップをして柔らかくなるまでじっくり蒸します。

<アワビの下処理&さばき方>

1. 身にたっぷりの塩をすりこみ、たわしでこすってぬめりと汚れを落とし、冷水で洗い流す。
2. 身はスプーンを使って殻からはがす。（ワタを傷つけないように注意する）
3. ヒモを外し肝を切り取る。くちばし（赤い部分）を切り取る。

ばん くみこ先生のコメント★

師走に入り、慌ただしくなりましたね。今回は1年のご褒美としての贅沢なパスタのご提案です。

12月は仕事で鮑をさばくことが多いです。高級食材ですが、頑張ったご褒美にワインと一緒にいかがですか？