

◎ブロッコリーソースのパスタ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ロングパスタ(フェデリーニ)	200g
ブロッコリー	1個
アンチョビ(フィレ)	4枚
赤唐辛子(小口切り)	1本
ニンニク	1片
EXVオリーブオイル	30cc
ペコリーノチーズ(すりおろし)	1つかみ位



<コメント>

今回は私がプライベートでよく作る、クタクタに火を通したブロッコリーソースのパスタです。ポイントはブロッコリーをパスタと一緒に柔らかめに茹でることです。パスタの種類によってブロッコリーを入れるタイミングは調整してください。甘いブロッコリーのつぼみも茎も味わうパスタです。ショートパスタでもよいですよ。

ここがポイント <ペコリーノチーズ>

ペコリーノとは羊のミルクで作るチーズのことです。雄羊のことをイタリア語でペコーラといい、ペコリーノローマーノは最古のチーズともいわれています。羊のミルク独特の甘い香りがある、白っぽいチーズです。お客様の前で仕上げにペコリーノを削ると「わーっ！」と歓声があがります。そういった演出も楽しんでください。

私が長年愛用しているチーズ削りの写真も添付しました。ペコリーノは今が旬のそら豆ともよく合います。是非試してみてください。



1

ブロッコリーは小房に分け、茎も皮をむき茹でやすいように小さめに切る。アンチョビはみじん切りにし、ニンニクは包丁の腹で潰しておく。赤唐辛子は種を抜いて小口切りにしておく。

2

たっぷりのお湯に0.8-1%の塩を入れてブロッコリーとパスタを茹でる。

3

フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。ニンニクの香りがたったら火を止め、アンチョビを加えヘラで潰しながらオイルに溶かし、赤唐辛子を加える。

4

3のフライパンに茹で上がったブロッコリーとパスタを加え、ペコリーノチーズを混ぜ合わせる。火を止め、EXVオリーブオイル(分量外)をふりかける。

5

器に盛り、仕上げにペコリーノチーズ(分量外)をふりかける。