

## ◎シラスとプチトマトのコンキリエ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

コンキリエ・リガーテ	160g
釜揚げシラス	70g
プチトマト	20個
シメジ	1/2株
ニンニク	1片
赤唐辛子（小口切り）	1本分
オリーブ（黒・緑）	6個
EXVオリーブオイル	適量
大葉	5枚



## &lt;コメント&gt;

シラスを使った簡単パスタです。シラスはイワシの稚魚で1年中出回っていますが、美味しいのは春ですね。釜茹でしたものを“シラス”、釜茹でして干したものを“シラス干し”と区別して呼ぶこともあります。柔らかな釜揚げシラスを活かすために、火を止めてから加えるようにしてください。ニンニクの香りとシラスの旨味が広がるシンプルな簡単パスタです。

## \*\*ここがポイント

## &lt;コンキリエ・リガーテ&gt;\*\*

コンキリエ（conchiglie）は「貝殻」という名前のとおり、貝の形をしたパスタです。大きさは色々ありますが、トマトソースやクリームソースと和えたり、スープやサラダに入れたり使い勝手の良いパスタです。リガーテがつくと、溝状の筋が表面にあり、ソースがよりからみやすい形状になっています。



1

プチトマトは半分にカットし、シメジは石づきを取って小房に分け、オリーブはスライスする。ニンニクはみじん切りに、大葉は太めの千切りにしておく。

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弱火にかける。ニンニクの香りがたったら赤唐辛子を加え、プチトマト・シメジ・オリーブを加え炒める。

4

3のフライパンに茹で上がったコンキリエとパスタの茹で汁と一緒に加え軽くまぜあわせて火を止める。シラスを加えまぜあわせ、EXVオリーブオイルをふりかけ乳化させる。

5

器に盛りつけ、仕上げに大葉をのせる。