

◎ ペペロナータの冷製パスタ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
プチトマト	6個
枝豆	30粒
モッツアレラチーズ （一口チェリータイプ）	6個

<マリネ液>

ケイパー（みじん切り）	大さじ1/2
アンチョビ（みじん切り）	1枚
ニンニク（すりおろし）	小さじ1/2
白ワインビネガー	大さじ1
バルサミコ	小さじ1
塩	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
ハチミツ	大さじ1
EXVオリーブオイル	大さじ2

スパゲッティーニ	120g
塩・胡椒	適量
バジル	適量



1

パプリカは半分に切り、オリーブオイル（分量外）を表面に塗り、魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く（10-12分）

2

パプリカが焼けたらボウルに入れてラップをかけて30分蒸らす。皮と種を取り除き、短冊に切り、塩（分量外）を軽くふっておく。

3

プチトマトは1/4に切る。枝豆は茹で、さやから豆を取り出しておく。

4

パスタを茹で、氷水で冷やしキッチンペーパーで水気を取り除き、軽く塩（分量外）をふっておく。

5

ボウルにマリネ液を混ぜ合わせ、2のパプリカ、プチトマト、パスタを入れてまぜあわせる。塩・胡椒で味を調え、器に盛りつける。枝豆、モッツアレラチーズ、ちぎったバジルを散らす。

<コメント>

毎日暑いですね～。あまりに暑いのでレシピを変更して冷製パスタにしました。 カッペリーニが家に無かったので、スパゲッティーニで作っています。ポイントとしてはパスタを氷水でしめるので、パスタを茹でる塩はいつもの倍入れ、茹で時間も長めにしてください。そして、水分はしっかり取り除いてください。

ここがポイント <ペペロナータ>

イタリア語でピーマンのことはペペローニ（peperoni）と言います。肉厚のパプリカは魚焼きグリルで焼くことで旨味と甘味が増します。焼いたパプリカをマリネ液につけておいたペペロナータは多めに作っておけば、前菜や、肉・魚の付け合わせにも活用できます。冷蔵庫の常備菜にしておくと便利です。

