

## ◎ 春キャベツと春シイタケ、ツナのソースDEフジッリ◎

2021年4月のレシピ②  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

旬を迎えたシイタケは肉厚でとってもジューシー。その旨みをソースにしてパスタに絡めるとお店の味になりますよ。  
合わせるパスタはお好みのものを！

### ■材料（2人分）

フジッリ(好みのパスタ)	90g
ニンニク	1/2かけ
玉ねぎ	1/6個
シイタケ	3個
キャベツ	40g葉1枚
ツナ	70g1缶
生クリーム	50ml
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
塩・コショウ	適量
タイム(あれば好みで)	2枝



@Bellatina

### ◆ポイント◆

美味しいものにはわけがある！異なる旨み成分を組み合わせることで旨みの相乗効果が発揮されます。今回はシイタケのグアニル酸にツナのイノシン酸を合わせました。



### ◆フジッリ◆

らせん状のショートパスタ。表面積が多いので隙間に絡んだソースをはなさないのが特徴です。今回はフジッリにしましたがお好みのパスタで作ってみてくださいね。



ニンニク・玉ねぎはみじん切りにして分けておく。シイタケは粗みじん切りにする。

1 キャベツは茎を切り落とし、葉の部分を2cm×3cmにザクザク切る。茎は葉と同じ厚さ、長さになるように斜め薄切りにする。

2 フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ弱火にかける。

鍋に1ℓの湯を沸かす。沸騰したら10gの塩を入れ塩が溶けたらパスタを入れる。

3 ショートパスタはパッケージ表記時間+1分芯がなくなるまでしっかり茹でる。  
ゆで時間が残り3分になったらキャベツを加える。キャベツと一緒にザルに上げ水けをしっかり切る。

4 ③でパスタをゆで始めたら、②のフライパンに玉ねぎを加えて塩を振り中火にする。約分炒め玉ねぎが甘い香りになったらシイタケ・バターを加えてよく混ぜながら炒める。シイタケの香りが出たら生クリームを加えて火を止める。塩・コショウで味をしっかりと調える。

5 ③が茹であがったらすぐに④に加えソースがパスタのくぼみにしっかりと入り込むように混ぜる。器に盛り付け、好みでタイムを添える。タイムは食卓で茎から葉をしごいてかけて食べると香りが良い。