

◎ エビとクレソンのスパゲッティニ ◎

2021年5月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

スパゲッティニ	160g
エビ（殻付き）	10尾
クレソン	1束
プチトマト	12個
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
白ワイン	50cc
EXVオリーブオイル	50cc
塩	適量
白胡椒	適量



<コメント>

緊急事態宣言がでてしまい、仕事以外は巣ごもりの日々です。

外食がなかなかできないので、ちょっと高めのエビを購入しました。半分はアヒージョに、半分はクレソンとプチトマトを入れたパスタにしました。シンプルですが簡単で美味しいパスタです。こういう時期ですから、いつもよりちょっと高めのワインや食材でお家のお食事を楽しむのもよいですよ。

<ここがポイント クレソン>

さわやかな香りと辛味が特徴のクレソンは、お肉料理の付け合わせの定番です。野生のクレソンは春先が旬です。クレソンに含まれる辛味成分はダイコンやワサビと同じで、食欲をそそります。カリカリベーコンを添えたサラダ、おひたしや胡麻あえにしても美味しいです。クレソンは水生植物のため日持ちがしないので、購入したら早めお召し上がりください。

- 1 エビは殻をむき、背ワタをとっておく。
- 2 クレソンは3等分にして葉と茎に分けておく。プチトマトは半分にカットする。ニンニクはみじん切りにし、赤唐辛子の種を取っておく。
- 3 たっぷりのお湯に塩を入れ、時間通りにパスタを茹ではじめる。
- 4 フライパンにEXVオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、ニンニクに香りがでてきたらエビと赤唐辛子を入れてさっと炒め、白ワインを加える。
- 5 エビの色が変わってきたら、クレソンの茎の部分・パスタの茹で汁（50cc）を加えひと煮たちしたら、プチトマトを加えて塩・白胡椒で味をととのえる。
- 6 茹で上がったパスタとクレソンの葉を加えて混ぜ合わせ、火を止めEXVオリーブオイルを入れて乳化させる。