

◎ 菜の花とあさりのトマトソースパスタ ◎

2022年2月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬のあさりと菜の花を合わせた季節のパスタです。
美味しいだけでなく美容と身体にもいいこと尽くしの組み合わせです。

■材料（2人分）

トマト缶	250g
玉ねぎ	50g
にんにく	1/2 かけ
A オリーブオイル	大さじ 1/2
あさり	200g 砂抜き済のもの
白ワイン	30ml
菜の花	6本
リングイネ(好みのパスタ)	160g
茹で湯	水 1.6ℓ
塩	大さじ 1 強
レモン果汁・皮	適量



1

【ソース】にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
菜の花は3cmの長さに切る。
トマト缶はホールであれば包丁やフォークで粗くつぶす。カットされているものであればそのまま使用。

2

鍋にAのオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ、弱火にかける。
ニンニクの香りが出てきたら玉ねぎを加え塩ひとつまみを加え弱火で炒める。玉ねぎが甘い香りになったらトマト缶を加え時々混ぜながら蓋をし10分以上煮る。ザルで漉す。

3

【パスタ】鍋に茹で湯用の水を入れて沸騰させ、塩を加える。
塩が溶けたらパスタを入れ、茹であがり1分前に菜の花を加え一緒にゆで上げる。ザルに上げ水気を切る。

4

【仕上げ】
フライパンに白ワイン・あさりを入れて強火にかけ蓋をする。あさりの口が空いたら①のトマトソースを加えてよく混ぜる。塩・コショウで味を調節する。茹であがったパスタ・菜の花を加えソースを良く絡める。仕上げにオリーブオイル・レモン果汁を加えてなじませる。
⑤皿に盛り付け、レモンの皮をおろしかける。

◆ポイント◆

■リングイネ

断面が楕円形の硬質パスタ。その形から「舌」を意味します。トマトソースとの相性が良いので使用しましたがスパゲッティで代用してもよいです。

■あさり

あさりの持つ豊富な鉄分はトマトやレモンと一緒にとると吸収力がアップします。また、あさは肝臓の味方。ワインを愛する方にはぜひ積極的に食べていただきたい食材です。

