

◎ 海老と菜の花のフェデリーニ ◎

2022年4月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

フェデリーニ	160g
海老（冷凍）	12尾
菜の花	4茎
プチトマト	8個
ニンニク	2片
赤唐辛子	1本
EXVオリーブオイル	大さじ3
白ワイン	20cc
パスタ茹で汁	60cc
塩・胡椒	適量



■コメント

春ですね～。新年度に入りバタバタと忙しい毎日をお過ごしだと思いますので、短時間で作れる簡単パスタのご紹介です。

オイル系のパスタは何度かご紹介したことがありますが、食材の組み合わせでメニューの幅は広がります。菜の花の代わりにズッキーニやブロッコリー、オクラにしてもよいですし、海老をホタルイカやアサリに代えても美味しいですよ。フェデリーニは細めで茹で時間が短めなので、あっという間にできますし、オイル系のソースとよく絡みます。

■ここポイント＜冷凍エビの解凍方法＞

冷凍食材はとても便利ですが、レンジで解凍すると急激な温度変化で海老から水がでて味が落ちてしまいます。食べる分だけ広げて自然解凍するのとドリップはあまりでません。とはいえ、すぐ使いたいときは塩水で解凍することもおすすめです。塩水の目安は、あさりの砂抜きと同様の3%くらいです。



- 1 冷凍の海老は解凍しておく。菜の花は根元を切り落とし3cm幅に、プチトマトは半分に切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
- 2 たっぷりのお湯に塩を入れ、時間通りにパスタを茹で始める。パスタのゆで時間が残り2分になったら菜の花を入れて一緒に茹でる。
- 3 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る。ニンニクに香りがでてきたら、海老と種を抜いた赤唐辛子を入れ炒め、白ワインを加える。
- 4 3にパスタのゆで汁とプチトマトを加える。軽く煮詰めたら、塩・胡椒で味をととのえる。
- 5 茹で上がったパスタと菜の花を加え混ぜ合わせ、火を止めてEXVオリーブを加えて乳化させる。

「フェデリーニ」はスパゲッティと同じタイプのロングパスタです。太さは1.4～1.5mmと定められており、スパゲッティが2.0mm前後なので比較的細い分類になります。材料は乾麺がデュラムセモリナ粉と水。生麺は小麦粉や水、塩、鶏卵が使用されています。フェデリーニ（Federini）という特徴的な名前は、「糸」や「薄い」という意味が語源となっているそうです。フェデリーニとよく似たパスタが「スパゲッティーニ」や「カッペリーニ」。それぞれ断面の太さに違いがあります。スパゲッティーニは1.5～1.7mmで、カッペリーニは0.9mm。意外にデリケートに規格されているイタリアのパスタなのです☆