

■材料（2人分）

リングイーネ	160g
あさり	170g
えび	140g
ヤリイカ	1杯
ムール貝	6個
トマト	2個
オリーブオイル	50cc
にんにく（みじん切り）	1片
白ワイン	50cc
塩・胡椒	適量
赤唐辛子（種を取り除く）	1本
パスタ茹で汁	60cc
EXVオリーブオイル	適量
バジル	適量



■コメント

今回はペスカトーレです。ペスカトーレとは「漁師」という意味で、魚介がたっぷり入ったパスタです。トマトソースで作ろうと思っていたのですが、スーパーで真っ赤で美味しそうなトマトが目についたので、トマトを湯むきしたものを使用しました。ペスカトーレには断面が楕円形の平たいリングイーネがおすすめですが、ご自宅にあるパスタで作成してみてください。

■ここがポイント<トマトの下処理>

トマトの下処理はひと手間ですが、舌触りが滑らかになるのでぜひやってみてください。

①トマトのヘタをくり抜き、反対側を浅く十字の切りこみを入れる。湯をわかし、トマトを入れる。

②十字の部分の皮が少しめくれてきたら、網じゃくしであげ、氷水につけてトマトの皮をむく。

③トマトを半分に切り、種をとり除く。種はザルでこして種だけ取り除き、実の部分は細かく刻んであわせておく。



1

あさはりは砂出ししておく。えびは殻をむき、背ワタを取っておく。ヤリイカは骨と内臓を取り除き輪切りに、ムール貝は洗い、足糸を取り除いておく。

2

トマトは湯むきをして、種を取り除き細かく刻む。パスタを時間通り茹でる。

3

フライパンに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、赤唐辛子・あさり・えび・イカ・ムール貝を軽く炒め、白ワインと2のトマトを入れて蓋をして貝類の口が開いたら蓋をはずす。弱火で少し煮詰める。

4

茹で上がったパスタを加え、パスタのゆで汁・EXVオリーブオイルを加えて乳化させ、塩・胡椒で味をととのえる。器に盛り付け、バジルを添える。

■加熱用トマト

加熱用に適したトマトが日本でも多く栽培されるようになりました。八百屋さんやスーパーでも色々な種類が販売されています。

ここではいくつかをご紹介しますね

◎カナバロ

果肉がしっかりと、果実の日持ちが極めて良いトマトです。加熱調理する献立や、味の強い肉料理などに向いています。

◎シチリア・リュージュ

小～中玉の大きさで、実がしっかりとおり、加熱調理に適したイタリアントマトです。

◎イタリアントマトの定番☆サンマルツァーノ

肉厚でありながら皮が薄く、生でも美味しいが、調理してソースにすることで赤が色濃く映え、深い味わいの本領を発揮します！