

■材料（2人分）

フジッリ	160g
アーモンド	40g
ミニトマト	250g
にんにく	2片（10g）
ミニトマト	250g
EXVオリーブオイル	40g
バジル（葉）	15g
塩	小さじ1/2
パルミジャーノ・レッジャーノ	適量



■コメント

毎日暑いですね。今回は簡単なパスタのご紹介です。ジェノベーゼペーストに似ていますが、松の実よりもアーモンドのほうがお手軽ですね。多めにソースを作って、グリルしたお魚のソースにしたり、フライドポテトや素揚げしたナスにもあいます。栄養価の高いアーモンドを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

■ここがポイント＜トラパネーゼとは＞

トラパネーゼとはシチリアのトラパニの伝統料理です。トマト・アーモンド・にんにく・バジルをペースト状にしたものです。シチリアはアーモンドが名産で、メルカートに行くと、アーモンドがたくさん売っています。パスタはフジアーテというパスタとあわせますが、今回はスーパーで手に入りやすいフジッリを使用しました。



- 1 ミニトマトは4等分にする。フライパンでアーモンドをローストして刻んでおく。フジッリは時間通りにゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火にかける。
- 3 2にプチトマトを入れ、塩を入れてかき混ぜながら弱火で煮る。トマトにとろみがついてきたら、バジルを入れてさっと煮る。
- 4 フードプロセッサーにアーモンド入れて攪拌し、3を加えてまわしソースをつくり、味をととのえる。フジッリと混ぜ合わせ、パスタの茹で汁（大さじ1〜）とEXVオリーブオイル（分量外）をまわしかけ器に盛り付ける。パルミジャーノ・レッジャーノを削り、飾りにバジルを添える。



フジッリ



フジアーテ