

# ◎ マンゴーと帆立の冷製パスタ ◎

2023年7月のレシピ④

レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

この夏、マンゴーと帆立の組み合わせにはまっています。サラダ・カルパッチョ・タブレ・・・

以前レッスンで紹介したクラッティーニ風の桃のパスタが大好評だったことを思い出しマンゴーでパスタにしたらやっぱりおいしい♪

この夏、食べていただきたいとおきのレシピです。

## ■材料（2人分）

スパゲッティーニ	100 g
マンゴー	1/2 個
帆立刺身用	大 1 個
プチトマト	3 個
レモン汁	小さじ 2
EX.V.オリーブオイル	大さじ 2
塩・白コショウ	各適量
バジルの葉	4 枚



主な食材



マンゴーの皮むき

1

プチトマトはみじん切りにし小さなボウルに入れて塩をふたつまみふり5分置く。エキストラヴァージンオリーブオイルの半量を加えスプーンでよく混ぜる。冷蔵庫に入れておく。

2

マンゴーは皮をむき薄切りに、ホタテは輪の形の薄切りにする。バジルは千切りにする。ボウルにマンゴー・ホタテ・バジルを入れ、塩・白コショウ・レモン汁をまぶしエキストラヴァージンオリーブオイルの残りを加えてよく混ぜ冷蔵庫に入れておく。

3

鍋に1ℓの湯を沸かし塩を10g加える。スパゲッティーニを茹でる。パッケージ記載の時間より約1分長くゆで芯がなくなるまでゆでる。ざるに上げ、流水で冷やす。氷水に入れ芯までしっかり冷やしたらキッチンペーパーに取り水分をしっかりふき取る。

4

ボウルに入れ、1のトマトをオイルごと加えてよく和える。皿に盛り付ける。その上に②のホタテ・マンゴーを交互に重ねて乗せていく。マリネ液も全てかける。

## ☆ポイント☆

冷製パスタはしっかり茹で、しっかり水けをふき取ることで美味しく仕上がります。

マンゴーは宮崎マンゴーよりタイやフィリピンの少し酸味があるものが合うように思いますがお好みで。

一口づつワンスプーンに盛りつけてもかわいいですよ。