

◎ ムール貝のスーパスタ ◎

2025年10月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ロングパスタ	160 g
ムール貝（冷凍）	250g（8～10個）
ボイルイカ	80 g
オリーブオイル	大さじ1.5
にんにく	1 片
たまねぎ	1/4個
白ワイン	200ml
生クリーム	100ml
バター	15 g
コンソメ	小さじ1
ディル	1 枝



■コメント■

ムール貝のパスタは見た目とても華やかです。今回は簡単に殻付きの冷凍のムール貝を使いました。生のものを使う場合は、殻のよごれをたわしでおとし、足糸を手で引き抜きます。殻のよごれを落としたら、ボウルの中に水をはり、水でよく洗います。岩場にいたので砂抜きは不要です。個人的には生のほうが旨味はあり美味しいと思いますが、時間のない場合は下処理をしたものを使うと簡単です。冷凍ムール貝を使う場合は、メーカーによって塩加減が違うので、味見をしながら調整ください。



- 1 にんにくとタマネギはみじん切りにしておく。
- 2 パスタを表示より1分短めに茹でる。
- 3 ムール貝は洗っておく。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で火を入れる。
- 4 ニンニクの香りがでてきたら、たまねぎを入れしんなりしたらムール貝を入れてさっと炒めたら白ワインを加えて口が開くまで煮る。
- 5 生クリーム・コンソメ・バターを加えて仕上げ、パスタと刻んだディルを加える。