



菜の花とうるめいわしのスパゲティ

Field mustard and round herring spaghetti

菜の花のほろ苦さとうるめのうまみが、麺にからみます。

◎材料(1人前)

スパゲティ(乾めん).....100g	にんにく.....1片
菜の花.....50g	鷹のつめ.....1/2本
塩.....少々	アンチョビ.....1本
うるめいわし.....1尾	玉ねぎ.....中1/4個
塩.....少々	白ワイン.....少々
砂糖.....少々	ゆで汁.....少々
小麦粉.....少々	イタリアンパセリ(飾り付け用).....適量
エキストラバージンオリーブ油.....少々	

◎作り方

1. うるめいわしは三枚におろし、腹骨を取り、塩・砂糖をふって、20～30分置きます。
2. フライパンにオリーブ油をひいて、水気をふいた(1)に小麦粉をまぶしたものを皮から焼きます。両面にきれいな焼き色がついたら、焼き上がりに白ワインをふりかけ、バットにあげておきます。半量のみ、身をほぐしておきます。
3. スパゲティの袋に記載された時間を目安にゆでます。ゆであがる3分前に3cmの長さに切った菜の花を入れ、一緒にゆでます。
4. フライパンにオリーブ油をひいて、みじん切りにしたにんにくを入れます。香りが出てきたら鷹のつめ・アンチョビ・薄切りにした玉ねぎと(2)でほぐしておいたうるめいわしを入れ、白ワインと(3)のゆで汁を少々入れて、いったん火を止めます。
5. ゆであがったスパゲティと菜の花をフライパンに入れ、火をつけて全体を混ぜ合わせて、オリーブ油をふりかけます。
6. (5)をお皿に盛り、(2)で残しておいた身を大きめに切つてのせ、最後にイタリアンパセリで飾り付けます。

◎ポイント

ソースにスパゲティのゆで汁を入れることで、塩味と小麦粉のうまみを加え、なめらかに仕上げます。

