

PASTA

渡り蟹のリングイネ

渡り蟹の旨味が
丸ごと染み込んだパスタ。

生きた渡り蟹をさばくのは、少々難しいですが、丸ごとの蟹の旨味の染み込んだパスタは、苦勞も忘れられる美味しさ。美味しく作るポイントは、渡り蟹をしっかりソテーすること。そうすると生臭みが消えて、凝縮した旨味がソースに残ります。特別な日のディナーの一品として、大切な人を喜ばせてみては。



材料

2人前

リングイネ : 120g

渡り蟹 : 500g

トマト (1cm角にカット) : 60g

ニンニク (みじん切り) : 6g

タカノツメ (半分に切って種を抜く) : 1本

トマトホール (粗漉ししたもの) : 50g

白ワイン : 30cc

パスタの茹で汁 : 90cc程

イタリアンパセリ (みじん切り) : 適宜

ピュアオイル : 10g

EXVオリーブオイル : 10g

塩・白胡椒 : 適宜

作り方

Step 1

渡り蟹は、キッチン鉋や出刃包丁等でぶつ切りにして、よく味が出るようにばらしておきます。

Step 2

パスタパンにニンニク、タカノツメ、ピュアオイル、渡り蟹を入れ、ゆっくりソテーし途中でタカノツメを取り除きます。

しっかり炒められて香ばしい香りがするまでソテーします。

Step 3

白ワインを入れ、パスタパンについたところをこそげ取るようにします。

Step 4

トマトホール、パスタの茹で汁、トマトを入れ、ちょうど良い味になるまでソースを煮詰めます。

Step 5

塩を入れたお湯で、少し硬めにリングイネを茹で上げ、ソースと合わせます。
このとき、少しのEXVオリーブオイルを入れ、鍋をゆすってソースをとろっとさせます。

Step 6

イタリアンパセリを混ぜ込み、水かパスタの茹で汁で味や濃度を調節します。

Step 7

お皿に盛り付け、仕上げにEXVオリーブオイルをかけたら完成。