

スパゲティーニにベーコンとほうれん草を加えてバランスの良いスパゲティーニを作る。ソースというより、混ぜあわせる感覚だ。あくまで具材の量は自分流で調整してほしい。

最初に用意するものは、20分程度の作業時間と以下の3項目である。

1. 冷凍ほうれん草(適当な量)とブロックのベーコン。
2. ディ・チェコのNo.11 スパゲティーニとパスタを美味しくする塩。
3. ニンニクを炒めたチップ、鷹の爪。

別途、エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル、パルメザン粉チーズ、ヌチマース(天然塩)、(左上3番目写真)等を用意しておく。

最初に、ほうれん草を茹でて4~5cmの幅で裁断する。冷凍ほうれん草を使用しても良い。塩と胡椒で味を調えるよう、オリーブオイルで軽く炒める。

ベーコンをブロックから4mm幅程度に幾つか切り出す。その裁断されたベーコンを強火で炒めて油を落とす。少し焦げ目がつくぐらいがよい。油はペーパータオルなどでしっかり取り除こう。

スパゲティーニは、80gを7分間ボイルするが、お水は500ml程度に、パスタを美味しくする塩を1袋投入し、お湯がふきこぼれないように、ゆっくり攪拌しながら火力を調整する。

前回作ったのニンニクチップを用意して、炒めたベーコンとほうれん草にあわせる。鷹の爪も加える。

スパゲティーニのボイルが7分過ぎたら、水を切りエクストラ・ヴァージン・オリーブオイルで攪拌し、ほうれん草、ベーコン、ニンニクチップとあわせて、お皿に盛り付ける。

最後にパルメザンチーズをふりかけるとよい。

生のほうれん草を水洗いして、そのままオリーブオイルで炒めても良いが、ここでは少し茹でて柔らかくした。また、茹でたりするのが面倒な場合は、冷凍のほうれん草を活用してスピードアップするのも良い。

ベーコンは、薄切りのものを大量に入れるときも油を落とすこと。

保存しておいたニンニクチップがない場合は、ニンニクのみじん切りを少しだけ取り出し、炒めて使用のこと。

パスタ用オイルソースというものがある。これを少量加えて味に奥行きを出すことも出来る。塩分が足りなければ、ヌチマース(天然塩)または、アンチョビソースを加えるが、どちらも好み。

ヌチマースは、絶対お勧め、エクストラヴァージン・オリーブオイル並みの価格で、ちと高いがとても美味しい。ミネラルを大量に含む自然のものだ。



誰でも間違いなく元気出るよー

ベーコンとほうれん草を使い 美味しいスパゲティーニ

ベーコン + ほうれん草(冷凍可)使用



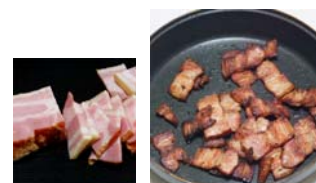
生ほうれん草、鷹の爪、ベーコンのブロックなどを用意する。生ほうれん草は1~2分茹でる。



ディ・チェコの No.11スパゲティーニとパスタを美味しくする塩



エクストラヴァージン・オリーブオイル、パルメザン粉チーズ、ヌチマース(天然塩)、パスタ用オイルソース



ベーコンを切り出し、強めの火で炒める。



冷凍のほうれん草を私用しても良い。



ほうれん草、ベーコン、ニンニク、鷹の爪を適宜投入して攪拌



大き目のフライパンに移し、大きく手短かに攪拌する。