

スパゲティーニにブロッコリーとアンチョビを加えて大人の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4項目である。

1. ブロッコリーとアンチョビ。
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)、アンチョビソース等を用意しておく。

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。

ブロッコリーを3分程度茹でる。つばみや茎の緑が鮮やかになり、裁断しやすくなるので、冷えたら3mm幅程度に裁断する。

フライパンでニンニクチップ、鷹の爪とエクストラバージン・オリーブオイルを弱火でじっくり炒める。

裁断されたブロッコリーを適量加えて、アンチョビソースまたは、アンチョビのフィレと攪拌する。

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、フライパンに作ったブロッコリー、アンチョビ、ニンニクチップ等と別のフライパンで攪拌する。

それをお皿に盛り付けた後、ニンニクチップを乗せたり、アンチョビのフィレをたっぷり乗せる。ここでアンチョビを減らすと、単なる塩パスタになってしまう。アンチョビのうまみをたっぷり味わうためにも、ケチってはいけない。ニンニクチップがあれば、上に乗せる。パルメザンチーズを乗せても良い。

ブロッコリーは一度茹でたので、フライパンで炒めすぎないように。

保存されているニンニクチップを上手に活用しよう。なくなったら再び余暇を使って作っておこう。鷹の爪もニンニクもオリーブオイルに解け出るようにする。

ブロッコリーとアンチョビのフィレは攪拌する程度にして、アンチョビが溶け込んで消えてしまわないようにする。

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。

最後に、オリーブの輪切りを乗せると、本格的なイタリアンといえそう。



いやー参った！
大人の味だあ
美味しいよー

ブロッコリーとアンチョビを使い 美味しいスパゲティーニ

ブロッコリー + アンチョビ使用



ブロッコリー、アンチョビの缶詰、鷹の爪、ニンニクなどを用意しておく。



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



エクストラバージン・オリーブオイル、パルメザン粉チーズ、ヌチマース(天然塩)、アンチョビソース



オリーブオイルを加えて、鷹の爪、ニンニクチップと攪拌。



ブロッコリーにオリーブオイルを加えて、鷹の爪、ニンニクチップと攪拌。



アンチョビのフィレをを適宜投入して攪拌



ブロッコリー、アンチョビ、鷹の爪とスパゲティーニを別のフライパンで攪拌。