

ペペロンチーノと辛子明太子スパゲティー

2008-3-26

<料理のポイント>

適度な辛さ、硬さ、匂いと、シンプルな塩味で、大人の味を味わいます。

材料（2人分）

スパゲッティ 200グラム（1.4ミリ程度の細いものを探してください） 大にんにく1片
鷹のつめ 1本 ゆでタコの足1本（100グラム程度：少し多くてもOK） 本しめじ
（白い方がよい）50グラム程度 トマト（1個）レタス（葉2枚）のちぎり オオバ2枚
辛子明太子1本（大きい目） オリーブ油 塩

作り方

トマト・レタス、オオバを切る

レタス葉2枚を適当にちぎり、トマト小1個は4つ切りにして皿に盛ります。

一番に、サラダを作るのは、後、にんにくやタコを切ると、まな板に匂いがしみるからです。
オオバを細く千切りにしてバットに取る。

にんにくは微塵切りする

にんにくの皮をむき、根元を切って微塵切りして、バットにとります。

鷹のつめを輪切りにする

料理ハサミなどで、種をとって、鷹のつめを薄くスライスし、にんにくとバットに入れます。

辛子明太子、タコの足、本しめじを、適度に、細かく切ります。

辛子明太子を、四分の一切りにしてバットにとります。

タコの足は2～3センチ（太さによります）程度の細かめに切り、本しめじはバラす程度で、バットにとります。

スパゲッティをゆでる（大きめの鍋で、こころ硬めがコツ） 差し水はしない。水洗いしない。

大きめの鍋に水2000cc、塩を20cc入れ、よく煮立ったら、スパゲッティ200グラムをばらすようにして入れます。吹きこぼれそうになったら、火を、こぼれない程度に小さくします。よくかき混ぜ、箸になじんだら、1本食べてみて硬さを確認します。（少し芯がある程度でOK）

フライパンでオリーブ油をからめる（炒めないのがコツ）

スパゲッティがゆであがるころを見計らい、フライパンにオリーブ油を30cc入れ、にんにくと鷹のつめをとろ火で炒め、にんにくがキツネ色になると、本しめじを塩小々で軽く炒める。

フライパンに、スパゲッティのゆで汁を90cc（玉しゃく2杯）入れ、ゆであがったスパゲッティを一旦、ザルにとってから入れて、中火でタコ・しめじとよくからめ、味見しながら塩味を調える。

2皿に手早く盛りつけて、一方はオオバを全面に散らして辛子明太子2切れを乗せ、「辛子明太子スパゲティー」として、もう一方は、「ペペロンチーノ」として食べる。

食べるときは、辛子明太子をよくほぐし、全体に馴染ませていただきます。

<持参物>

奥様お持ち帰り用のタッパウエアなど2個

フォーク1本

料理エプロン、手ぬぐい、まな板と包丁、できれば、料理ハサミ、計量カップ

