



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

2015 June

なすとズッキーニのスパゲッティ

材料(2人分)

- ズッキーニ 小1本(160g)
- なす 小2本(160g)
- ベーコン 80g
- オリーブ油 大さじ4~5
- スパゲッティ 160g
- 塩・こしょう 各少々
- にんにくアンチョビソース(作りやすい分量)
 - にんにく 3~4片(50g)
 - アンチョビ(フィレ) 4~5切れ(15g)
 - 「雪印メグミルク牛乳」 1/2カップ
 - オリーブ油 大さじ2
 - 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 1/2カップ
 - 塩・こしょう 適宜
- 「雪印北海道100 芳醇ゴータ クラッシュ」または「雪印北海道100 チェダー クラッシュ」 適量
- 粗びきこしょう 適量

作り方

- 1 にんにくアンチョビソースを作る。にんにくは縦半分切って芯を取る。アンチョビは細かく刻む。小鍋ににんにくと牛乳を入れて火にかけ、煮立ったらふきこぼれないように弱火にして蓋をし、にんにくがやわらかくなるまで約10分煮る。
- 2 (1)をざるにあけ、にんにくと牛乳に分ける。(1)の鍋をきれいに洗ってざるをのせ、にんにくが熱いうちに裏ごす。
- 3 裏ごしたにんにくにオリーブ油を加えて火にかけ、軽く炒めてからアンチョビを加えて混ぜる。(2)で残った牛乳と生クリームを順に加えて混ぜ合わせ、煮立ったら弱火で1~2分煮る。味をみて塩、こしょうで調える。
- 4 沸騰した湯に1%塩分の塩を入れ(1Lの湯に対して塩10g)、スパゲッティを入れて袋の表示を参考にゆでる。
- 5 ズッキーニ、なすはそれぞれ縞目に皮をむき、1cm幅の斜め輪切りにする。ベーコンは4等分に切る。
- 6 スパゲッティのゆで上がりに合わせ、フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、ズッキーニとなすを入れて炒める。途中でオリーブ油大さじ2~3とベーコンを加えてさらに炒め(写真a)、軽く塩、こしょうする。
- 7 汁をよく切ったゆでたスパゲッティを(6)に加える。(3)のにんにくアンチョビソース全量を加えて手早く合わせ(写真b)、味をみて塩、こしょうで調味する。
- 8 器に盛り、粗びきこしょうをふり、クラッシュチーズを添えていただく。