

辻調の楽しい食卓～特製カルボナーラほか

<p>スパゲッティ カルボナーラ <材料> (4人分) スパゲッティ …………… 320g 自家製パンチェッタ [豚ばら肉 (3mm厚さの薄切) ・100g 塩、こしょう ……………各適量 白ワイン …………… 60ml 卵 …………… 4個 生クリーム …………… 60ml パルメザン・チーズ …………… 30g オリーブ油 …………… 30ml 粗塩、塩、挽きたての黒こしょう</p>	<p>スパゲッティのアマトリーチェ風 <材料> (4人分) スパゲッティ …………… 320g にんにく …………… 1片 赤唐辛子 …………… 1本 玉ねぎ …………… 120g 自家製パンチェッタ …………… 100g 白ワイン …………… 80ml トマト (缶詰) …………… 400g パルメザン・チーズ …………… 20g オリーブ油 …………… 30ml 粗塩、塩、こしょう</p>
	

<スパゲッティ カルボナーラの作り方>

自家製パンチェッタを作る

- ①豚ばら肉の両面に塩 (大さじ 1/2)、黒こしょうをする。ラップをして冷蔵庫に入れ、3日間おく。
途中で水分が出てきたらペーパータオルでふき取る。



ソースの準備をする

- ②自家製パンチェッタは 5mm 幅に切る。パルメザン・チーズはすりおろす。

- ③ボウルに卵を入れて溶きほぐし、パルメザン・チーズ、生クリームを加え、塩、黒こしょうをして混ぜ合わせる。



仕上げる

- ④たっぷりの熱湯に粗塩(湯の量の1%)を溶かし、スパゲッティをゆで始める。



- ⑤フライパンにオリーブ油、パンチェッタを入れて火にかけ、じっくりと炒める。
カリッとなったら白ワインを加えて軽く煮詰める。



- ⑥アル・デンテにゆで上がったスパゲッティの水気を切り、⑤に加えて混ぜ合わせる。
⑦フライパンを火から外し、③を加えて混ぜ合わせる。再び火にかけて、卵に火が通ってトロリとしてくるまで混ぜながら温める。



- ⑧器に盛り、好みにパルメザン・チーズ(分量外)を振り、黒こしょうを挽きかける。



Act OnTV

＜スパゲッティのアマトリーチェ風の作り方＞

＜下準備＞

- ・にんにくは皮をむき、芽を取って潰す。
- ・赤唐辛子はへたと種を取り除く。
- ・玉ねぎは2mm厚さに切る。
- ・自家製パンチェッタは5mm幅に切る。
- ・トマトの果肉はへたと種を取り除いて粗く刻む。汁を漉して、刻んだ果肉と合わせる。
- ・パルメザン・チーズはすりおろす。

＜作り方＞

①フライパンにオリーブ油、自家製パンチェッタを入れて火にかけ、さっと炒める。

にんにくと赤唐辛子を加え、にんにくが薄く色づくまで炒める。



②玉ねぎを加えて薄く色づくまで炒め、白ワインを加えて軽く煮詰める。



③トマトを加え、下味の塩、こしょうをし、弱火で約 10～15 分煮る。



④たっぷりの熱湯に粗塩(湯の量の1%)を溶かし、スパゲッティをゆで始める。

⑤③が煮上がったら、塩、こしょうで調味する。

⑥アル・デンテにゆで上がったスパゲッティの水気を切り、⑤に加えて和える。



Act OnTV

⑦火から外してパルメザン・チーズを加えて和え、塩、こしょうで調味する。



⑧器に盛り、好んでパルメザン・チーズ(分量外)を振る。

