

《基本と応用のカルボナーラ》

■行程

- ① 具材を炒める →
- ② ソースと具材を合わせる →
- ③ 麺とソースを乳化させる →
- ④ 盛り付ける

■基本のカルボナーラ（赤字のものを加えると応用に）

- ・ パスタ 80g~100g
- ・ ベーコン 50g 4~5mm幅の拍子切りに → 帆立もしくはアサリ等の貝類 一握り
- ・ オリーブオイル 大2
- ・ ニンニク 1/4 片
- ・ ミニトマト 2つ (1/4 にカット)
- ・ バター 小1
- ・ 白ネギ 5cm ほど (斜めにスライス)

A

- ・ 全卵 1 個
- ・ 卵黄 1 個
- ・ 粉チーズ 大さじ 1 (15g)
- ・ 黒胡椒
- ・ パスタの茹で汁 大さじ 1~2 → ブイヨンスープ 大さじ 1~2

パスタの茹で湯の塩分は水量の 1 %

(1 リットルに対して 10g、2 リットル以下の水量の場合は蒸発しやすいので 0.8%に)

- ① ボウルに A を全て混ぜ合わせる
- ② フライパンにニンニクとオリーブオイルを加え香りが出たら取り外す
- ③ ベーコンを入れコンガリと中火で炒め、ベーコンを取り出し火を止める
- ④ パスタを茹でる（塩はお湯の 1 %）。
- ⑤ ③のフライパンにスパゲティーの茹で汁、大さじ 1~2 を加え、フライパンをゆすりオイルとなじませる
- ⑥ 火は止めたまま、⑤にスパゲッティを入れよく絡める
- ⑦ ①の卵液を混ぜ合わせ再び中火にかけて、滑らかなトロリとした ゆるいクリーム状になるまでゴムベラでよく混ぜる
- ⑧ 皿に盛り付け、黒胡椒と粉チーズをたっぷりかけて出来上がり