

トマトの冷製パスタ

【冷製パスタのコツ】

- ①パスタを茹でる塩の量は通常の2倍。通常、お湯の量の1%のところを2%に。
- ②冷水で締めるため、少し長めに茹でる。
- ③流水で粗熱を取った後に必ず冷水(氷水が理想)で締める。
- ④冷水で締めたら、しっかりと水気を切り、更にペーパーでできる限り素早く水気を切る。
- ⑤パスタのグルテンを引き出すために、ボウルの中で30回素早くグルグルとかき混ぜる。

●トマトの冷製パスタ

■材料 1人前■

- ・パスタ(1.2mm~1.6mm) 40~80g
- ・ミニトマト 8~10個
- ・魚介類 少量(約50g)
- aアンチョビ 1尾
- aニンニク 少々すりおろす
- aレモン汁もしくは酢橘の汁 1/2個
- ・塩 適量
- ・EVオリーブオイル ひとまわし
- ・ミントかチャービルなどのハーブ(あれば) 適量

●調理

①下準備

- ・ミニトマトは湯むきし、半分にカットし薄く塩をふっておく
- ・アンチョビを包丁で叩く
- ・ハーブがある場合は包丁で刻む
- ・魚介は下処理をし、一口大にし薄く塩をふっておく

② aの材料を全て混ぜる

③パスタをアルデンテより少し柔らかめに茹でる

ザルにあげ氷水で素早く冷やしたら水をしっかり切り、ペーパーを使い水分を入念にふき取る

④ボウルにパスタとEVオリーブオイルを入れ、デンプンがでてモチリとするまで30回ほど混ぜる

⑤ ②の合わせ調味料と魚介を加え、混ぜ合わせ、皿に盛り、ミントとレモンの皮をちらしてEVオイルをまわしかける