

■ボンゴレ

○オイルソースのコツは"乳化"□

『水と油』という言葉のある通り、通常では弾きあうもの同士を、「安定」させることにより、一つにまとめること。

○乳化させるコツ

- ①「つなぎ」となる具材を増やす
- ②オイルの温度と水分の温度をなるべく近づける。
- ③パスタの茹で汁を利用する。

○ボンゴレのコツ

- ①表記時間の2～1分半前にあげる。
- ②出汁となるものを加える。「昆布（めんつゆ）」「トマト」など。
- ③ソースの中で丁度良い硬さまで煮込む。

■材料 1人前■

- ・パスタ 70～100g
- ・にんにく 1片（包丁の腹でつぶしてみじん切りに）
- ・島唐辛子 1/4個
- ・オリーブオイル（ソース用）大さじ2（仕上げ用）ひとまわし
- ・あさり ひとつまみ
- ・白ワイン
- ・昆布 2cmほど（もしくは麺つゆを少量）
 - ・ミニトマト 2～3個 適当にカット
 - ・パセリ 少々
 - ・パスタの茹で汁 80～100cc
- ・塩（茹で用）お湯の（調味用）適量

●調理

- ①塩1%を加えたお湯を沸騰させ、パスタを広げるように入れる。
- ②パスタを投入したらフライパンにオリーブオイルを大さじ2をしき、みじん切りにしたにんにくと島唐辛子を入れ、弱火でじっくりと火を入れ、細かい泡が「シュワシュワ」出ている状態を維持する。（ほんのり狐色になる手前までじっくりと。絶対に焦げさせない）
- ③あざりとトマトと白ワインを加え、強火にしてアサリの口が開いたら取り出す。
- ④パスタの茹で汁をおたま1/2杯入れ、昆布とみじん切りにしたパセリを少量を入れ、ゆっくり揺らしながら乳化させる。
- ⑤乳化が成功したら味見をして塩で調整して、火を切る。
- ⑥パスタが茹であがったら素早くフライパンのソースへ。
- ⑦火を切り、乳化させ、味見をして塩気が足りなければ塩、辛ければ水を入れて調整する。
- ⑧味が決まったら好みの温度まで加熱しなおしながら好みの硬さまで煮込む。
- ⑨パスタとアザリをお皿に盛りつけ、仕上げのオリーブオイルをひとまわしして完成。