

■ペペロンチーノ

○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。

普段見掛けるものでは、牛乳、バター、ドレッシングなどがある。

水と油を「安定」させるつなぎとして、「塩分」「たんぱく質」があげられ、これらを加えることにより水と油が弾くことなく

交わり、トロリとしたソースに代わる。(詳細は「エマルション」でご検索ください)

○乳化させるコツ

- ①オイルの温度と水分の温度をなるべく近づける。
- ②パスタの茹で汁を利用する。
- ③パルメザンチーズなど乳製品を加えると乳化を促進させる。

※一番失敗しにくいのがパスタの茹で汁

パスタの茹で汁はパスタの表面が溶けて小麦粉のたんぱく質に塩分も含んでいるので一石二鳥です。

(料理人によっては真水を常温、もしくはあたためて使うことで、よりすっきりとした味わいを演出する)

○パスタを茹でるコツ

お湯1リットルに対し、塩1.1~1.2%を加え沸騰させ、パスタを広げるように入れる。

パスタを入れてしばらくは強火。その後はお湯はグラグラさせ過ぎず、沸々とパスタがお湯の中で踊る程度の火加減。(火加減が強すぎるとお湯の揺れが激しくパスタの表皮が崩れ、旨味が落ちていきます)

■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 1/2個 (みじん切り)
- ・オリーブオイル (ソース用) 大さじ2 (仕上げ用) ひとまわし
- ・パルミジャーノ・レッジャーノ 1つまみ
- ・パセリ 少々
- ・パスタの茹で汁80cc
- ・塩 (茹で用)お湯の量1ℓ (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。
お湯はグラグラさせ過ぎず、沸々とパスタがお湯の中で踊る程度の火加減。
(強すぎるとパスタの表皮が崩れ、旨味が落ちていきます)

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、中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。ニンニクがやわらかくなったらスプーンなどで更につぶし、香りを十分に立ちあがらせる。(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パスタの茹で汁をおたま一杯入れ、みじん切りにしたパセリを少量とパルミジャーノを1つまみ入れ、ゆっくり揺らしながら乳化させる。
- ④乳化が成功したら味見をして塩で調整して、火を切る。
(塩水のようにパスタの塩分が舌にダイレクトにあたるため、塩は控え目に。余計な火は入れない)
- ⑤パスタが茹であがったら、ザルにあげてよくお湯を切り、素早くフライパンのソースへ。
- ④火は弱火にし、サッとあえて、火を切り、味見をして塩気が足りなければ慎重に塩を入れて調整する。
- ⑤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。

○季節野菜のペペロンチーノ

■材料1人前■

- ・パスタ(スパゲティーニ(1.4mm~1.6mm)) 70~90g
- ・季節野菜(手に入るもの) 適量
- ・にんにく 1片
- ・唐辛子 1/3片
- ・アンチョビ 1/2尾(なければ味噌を小さじ1/2)
- ・ホールトマト 大さじ1
- ・パセリ 適量
- ・ピュアオリーブオイル 大さじ2
- ・パスタの茹で汁 少量(乳化用)
- ・塩 適量
- ・粉チーズ 適量
- ・エキストラバージンオイル 大さじ1

①下準備をする。

- ・季節野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ・パセリを細かくみじん切りにする。
- ・にんにくを包丁の腹で潰し、芯を取り除く。
- ・唐辛子を中の種をよく取り除く。

②パスタを茹で始める。

③フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくと唐辛子を入れ、【中弱火】で香りをじっくりと引き出す。

オイルにしっかりと香りが移ったら唐辛子を取り除き、アンチョビを加えオイルの中で潰すように溶かす。

④火を【強火】にして、季節野菜をフライパンに入れ、少量の塩を野菜に振り、白ワインをふり、さっと炒める。

パスタの茹で汁をお玉一杯ほどとホールトマトを加え、フライパンを揺すりながら乳化させ、味見をして調味する。あとは基本と同様。