

浅利と緑野菜の 手打ちオレキエッティ

材料(2人前)

- ・オレキエッティ …… 120g
- ・ニンニク …… 1片
- ・唐辛子 …… 1/2本
- ・アンチョビ …… 1枚
- ・浅利 …… 20粒
- ・白ワイン …… 50ml
- ・ブロッコリー …… 適量
- ・アスパラガス …… 適量
- ・エキストラヴァージンオイル …… 大さじ4杯
- ・パセリみじん切り …… 適量

オレキエッティ

●材料(約2人前)

- ・中力粉 …… 100g
- ・水 …… 45ml
- ・エキストラヴァージンオイル …… 10ml
- ・塩 …… ひとつまみ

- 1 材料をこねて、15分休ませて、もう一度材料をこねます。
- 2 適量を切り出し、手で1センチ幅に伸ばし、1センチの長さに切ります。
- 3 断面を上にして、人差し指で強く押しつぶし、手前に軽く引きながら丸めるようにくぼみを作ります。
- 4 そのまま持ち上げて、逆手の親指にかぶせてくぼみを押し返して出来上がりです。

Let's
Cooking

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル大さじ2杯を入れて、ニンニク、唐辛子、アンチョビを加えて炒めて、浅利、パセリ、白ワインを加えて蓋をして、浅利の口が開くまで加熱します。
- 2 オレキエッティとブロッコリーを茹でます。ブロッコリーは3分ほどしたら浅利のフライパンに加えて、軽く潰しておきます。
- 3 オレキエッティが茹で上がる1分前にアスパラを入れて、一緒に茹で上げます。
- 4 浅利のフライパンにオレキエッティとアスパラガス、残りのエキストラヴァージンオイルを加えて和えて出来上がりです。

MEMO 