

なんちゃって男の料理教室 レシピ

H26. 2. 25

鮎のトマトソース

材料 4人分

- ・ 玉ねぎ 1/2 個
- ・ 人参 1/2 個
- ・ セロリ 1/2 本
- ・ にんにく 1 個
- ・ トマト缶 1 缶
- ・ ローリエ 1 枚
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ 鮎の
一夜干し 4 尾
- ・ ごぼう 1/2 本

1. 玉ねぎ、人参、セロリを一口大に切り、にんにくは皮を剥いて大きめの鍋に入れる
2. オリーブオイルを入れ軽く炒める
3. トマト缶、ローリエを入れ沸騰させる
4. 沸騰したら弱火にし、アクを取りながら 30 分程煮る
5. 塩で味を整え、ミキサーで攪拌する

鮎を 1 cm 幅に切っておく

ごぼうはさがきにし水に浸しておきパスタを茹でる前に茹でておく

生パスタ

材料 4人分

- ・ 地粉 300g
- ・ セモリナ粉 100g
- ・ オリーブオイル 10g
- ・ 塩 1つまみ
- ・ 卵 5 個

1. ボールに地粉、セモリナ粉、塩を入れる
2. 小さいボールに卵、オリーブオイルを入れ溶いておく
3. 2を1に一度に入れフォークを使い混ぜていく
4. ある程度まとまったら手で丸くする
5. 台に打粉をしツヤが出るまで練る
6. 丸くまとめぴったりとラップをし、30分程休ませる
7. 麺棒で 1mm 位に延ばす
8. 包丁で 5mm 幅に切る

仕上げ

1. 大き目の鍋に水と塩（1%）を入れ沸かしておく
2. フライパンにオリーブオイルを入れ温める。鮎を入れて少し炒める。トマトソース、ごぼうを入れる。
3. パスタを茹でソースと絡める
4. お皿に盛る
5. ディルを添える



【完成イメージ】