

いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北ワカサギ
調理時間：約20分

霞ヶ浦北浦ワカサギと筑波山七味の のペペロンチーノ



ここが 

筑波山七味で風味豊かに仕上げました。

材 料 (1人前)

パスタスパゲティ	100g	オリーブオイル	大さじ1
ワカサギのコンフィ	10尾くらい	にんにく	1かけ
白菜 ^{※1}	1~2枚	塩・こしょう	適量
筑波山七味 ^{※2}	適量		

※1 野菜は、白菜のほか、旬のものやお好みに合わせてお選び下さい。

※2 筑波山七味には「フクレミカンの皮」が入っており、通常の七味よりもよい香りができます。入手できない場合は、市販の七味・一味で代用して下さい。

1. 白菜を縦半分に切った後、短冊に切ります。



2. 1リットル以上のお湯をわかしたら、大さじ1半の塩を入れ、パスタ、白菜を入れパスタの袋にあるゆで時間を基準に5~8分ほどゆでます。



3. 水気を拭き、風通しのいい場所で半日ほど干します。

パスタをゆで始めたら、フライパンにオリーブオイル、包丁でつぶして芽を取ったにんにくを入れ、弱火で火をとおします。

4. にんにくの香りがでて色がほんのり変わったタイミングで、油を軽くきったワカサギのコンフィを入れます。



5. ワカサギが温まったら筑波山七味を入れ香りを立てた後、お玉半分から1杯のゆで汁を入れて、火を強めます。(ワカサギはふわっとした食感がお好みなら温める程度で十分ですが、温める時間を長くして、表面を揚げ焼きにしても、風味・食感が変わり美味しいです。)



6. オイルがなじんで乳化し、とろっとしてくるタイミングに合わせて、ゆであがったパスタ・白菜を湯切りし、フライパンに入れてよく振り合わせます。



7. 最後に塩・こしょうで味を調え、盛りつけて完成です。

