



えのき氷と鮭の和風豆乳クリームパスタ

長野女子高等学校 クッキング同好会

信州のえのき氷と秋が旬の鮭、そして決め手に味噌を使ったパスタです。



分量

1
人分

製作時間

60
分

(準備・片付けを含む)

材料

作り方

フィットチーネ	75 g
オリーブオイル	適量
秋鮭	80 g (一切れ)
にんじん	中1/4個
たまねぎ	中1/4個
しめじ	100 g
豆乳	120ml
みそ	大さじ1弱
えのき氷	約4 cm角 1個
片栗粉	小さじ1/2
かいわれ大根	適量
ブラックペッパー	適量

① フライパンにオリーブオイルを熱し、ふたをして鮭を蒸し焼きにする。火が通ったら取り出し、ほくしておく。

② にんじんを輪切りにし、型で抜く。型を抜いて余った部分はみじん切りにしておく。たまねぎはみじん切りにする。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②のたまねぎとにんじのみじん切り・しめじを炒める。全体がしんなりしたら鮭を加えて軽く炒め、取り出しておく。

④ ボウルに豆乳とみそを入れて混ぜ合わせる。これとえのき氷をフライパンに入れて火にかけ、えのき氷を溶かし、軽く煮詰める。そこに③を加え、同量の水溶き片栗粉(片栗粉と同量の水(小さじ1/2)で溶いたもの)を加えてとろみをつける。**※水溶き片栗粉の量は煮詰めた状態を見て加減してください。**

⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を加え、フィットチーネを表示時間より1分早く茹で上げる。このとき型抜きしたにんじんも一緒に茹でる。

⑥ ④に⑤を加え、絡める。ソースの水分が足りない場合にはフィットチーネの茹で汁を大さじ1程度加えてもよい。

⑦ ⑥をお皿に盛り付け、ざく切りしたかいわれ大根・型抜きしたにんじん・ブラックペッパーを飾り付けて完成☆



フィットチーネの茹で上がる時間とソースの出来上がりの時間をそろえるのがポイントです☆



Nagano Joshi High School
長野女子高等学校