

暑い夏に食べたい!!

真っ赤な完熟トマトの冷製パスタ

冷たいトマトパスタ



【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ スパゲティー 210g  
直径1mm前後の細いパスタ  
フェデリーニ又はカップリーニ  
がオススメ

- |     |         |        |
|-----|---------|--------|
| (A) | ・ オリーブ油 | 大さじ4   |
|     | ・ 食塩    | 小さじ1/2 |
|     | ・ こしょう  | 少々     |

- ・ トマト 中3個
- ・ ハム 3~5枚

☺ 大人用にはレモン汁やパルサミコ酢を加えたり、バジルやしその葉、オリーブ、粉チーズなど

【作り方】

トマトの皮は湯むきし、横半分に切ってざっと種を除いて1cm角に切る。

ハムは短冊に切り、にんにくはすりおろす。

、 (A)を合わせ、よく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。

沸騰したお湯に、(分量外の)食塩1% (水1リットルに対し10g: 小さじ2弱)を入れ、スパゲティーを茹でる。

冷製パスタは冷水でしめるので硬くなります、そのため袋の表示時間より1~2分ほど長めに茹でるのがポイント

茹で上がったら流水で洗い、水気をしっかり切る。

又は、ボールに氷水を用意して冷やし、水気をしっかり切る。

を絡めて、皿に盛る。

トマトの湯むき

包丁の刃先でへたをくりぬきます。穴あきお玉などにトマトをのせて沸騰した湯の中に入れます。10~20秒ほどで引き上げて冷水にとると、つるりと薄皮がはじけてむけます。

平成24年8月号

ズ

ズ

