



レーズンの酸味と甘味がアクセントのイタリアンレシピ。栄養バランスだけでなく、味もワンランクアップのパスタです。

## 「カリフォルニア・レーズン入り さんまのパスタ」



### 材料 (4人分)

パスタ (ブカティーニ)	
(無ければ太めのパスタ)	300g
ゆで塩	湯量の1%
さんま	2~3尾
塩	適宜
こしょう	適宜
オリーブオイル	大さじ3
にんにく	2片
唐辛子	1本
玉ねぎ (みじん切り)	1コ
しめじ	1パック
アンチョビ	2切れ
カリフォルニア・レーズン	大さじ3
松の実	大さじ3~4
塩	小さじ1/2
パセリ	適宜



### 作り方

- (1) パスタ用に、水量の1%の塩を加えたたっぷりの湯を深なべで沸かす。
- (2) さんまは頭とワタを取り除いてきれいに洗った後、3枚におろして、塩、こしょうをふる。玉ねぎはみじん切りにする。
- (3) フライパンにオリーブ油、つぶしたにんにく、唐辛子を入れて弱火でゆっくり香りを出し、みじん切りの玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- (4) (3)にさんまを加え、へらで身をくずしながら中火で炒める。次に、アンチョビを加え、へらでつぶしながら炒める。水洗いしたレーズン、松の実、塩小さじ1/2を加えて、さらに炒める。
- (5) (1)の熱湯で、パスタをアルデンテ (少しかため) にゆでる。ゆであがる前に、しめじをパスタのゆで汁に入れて湯通しし、パスタと一緒にザルにとる。水切りした後(3)のソースとあえ、仕上げにパセリを添える。

※パスタは、ブカティーニ (極太の穴開きパスタ) がなければ、変わりに他の太めのパスタを、また、魚はさんまの他にも、イワシなどの青魚が美味しくいただけます。

※しめじなどの付け合せの野菜は、パスタがゆであがる前に一緒に入れて湯通しをすると、ソースであえる時によく馴染みます。

