



けさせながら
入れていき、
はしでよくか
き交せる。

スパゲティやマカロニなどを使ったパスタ料理は、このごろでは、家庭料理としてもポピュラーなものになってきている。

スーパーに行けば、レトルト食品として、スパゲティ用のスープなどがいろいろに売られているので、簡単に「本格風」をまねることもできる。今日は、そういうレトルト食品を使わなくても簡単にできて、しかも、栄養価の高いスパゲティメニューを紹介しよう。

まず、スパゲティは、たっぷりめの湯でゆがく。湯には多めに塩を加えておく。湯が沸騰してきたら、めんをばら

吉田 清彦

アツかの料理のカラクリ

◇32◇

たらこスパゲティ

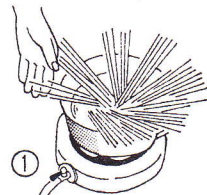
湯が再び沸騰してきたら、湯の表面が多少ぐらぐらする程度に火を絞って、めんが湯の中で踊る状態にしておく。めんは袋に表示されているゆで時間より二〜三分前の段階で、何度か、湯の中からめんを一本、はしで取りだし、歯でかみ切って、切り口を見て、ゆであがり加減を調べる。

簡単たらこソース 作れば「本格風」に

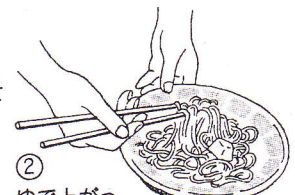
めんを中心部に針の先ほどに白いしんが残っている状態になったら、鍋(なべ)ごと一気に金ざるにあけて水気を切る。

そして、めんが熱いうちにバターもしくはサラダ油を加えてかき交ぜ、めん同士がくっつかないようにしておく。

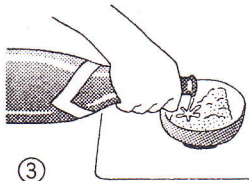
次に、たらこは、薄皮を取ったあと、日本酒を加えて混



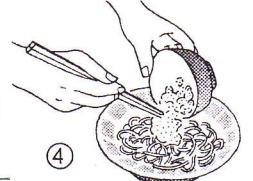
① 塩を多めに加えた湯に、めんをばらかせながら入れる。



② ゆで上がっためんは、熱いうちにバターを加えてかき混ぜておくと、めん同士がくっつかない。



③ 薄皮を取ったたらこに、日本酒を加えて「たらこソース」をつくる。



④ めんにソースを寄せ、せん切りにしたアオジソを飾る。

切りにしたアオジソを飾ると、たらこスパゲティのできあがりである。

なお、一人前の標準的な分量は、スパゲティが九十〜百三十ヶ、バターが大きい山一杯、たらこが三十〜四十ヶ、日本酒が大きい一〜二杯、それに、アオジソが二〜三枚といたところである。

この「たらこソース」をスパゲティをゆでる前につくって冷蔵庫に入れておき、スパゲティがゆであがったら、バターを絡めて皿に盛り、その上に、「たらこソース」を乗

せ、さらにその上に、せん切り(家事としての男の手料理 主宰)