

## **Fusilli di Saragolla e ceci**

### サラゴッラ小麦のフジッリ・チェチソース



#### 【材料】

チェチ (ひよこ豆)	200 g (1 袋)
コンチェントラートデルマーレ (アサクラ天日塩)	小さじ 1
玉ねぎ	小 1 個
コンチェントラートデルマーレ	少々
にんにく	1 片
オルチョサンニータ またはボルゴ	大さじ 1 弱
野生のオレガノ	少々
サラゴッラ小麦フジッリ	120 g (2 人分)
茹で用塩	お湯の 0.5%
※ 下処理	
チェチは前の晩からたっぷりの水につけておく	

#### 【つくり方】

- 1) チェチは浸しておいた水を捨てて 5 倍量の新しい水で煮る (圧力鍋でもよい)
  - 2) 少し固いが柔らかくなったら小さじ 1 のコンチェントラートを加え更に煮る
  - 3) 別鍋に玉ねぎのみじんぎり、にんにくをつぶしたもの、コンチェント、オルチョまたはボルゴを入れて火をつける じっくり甘みと旨みがでるまでよく炒める
  - 4) 2) と 3) を一緒にし更に豆が手で簡単につぶせるぐらいまで煮る スープの塩味を確認し塩が足りない場合は加え、多すぎる場合は水を加えておいしい塩加減にしておく
  - 5) 煮上がったらチェチ半分は別なものに使用(サラダやカレーなど)、半分をバーミックスかミキサーでトロトロにする (必ず煮汁も一緒にトロトロにする) 煮汁を入れすぎるとシャバシャバになるので固さを調整しながら煮汁を加える ポタージュ状よりやや硬い位が相応しい
  - 6) クリーム状になったら出来上がり
  - 7) サラゴッラ小麦のフジッリは 0.5% の塩分のお湯でアルデンテに茹でる
  - 8) 茹で上がったら先ほどのチェチのクリームソースに加えあえる
  - 9) 皿に盛り付け野生のオレガノとオルチョまたはボルゴを上からあしらう  
(好みでパルミジャーノチーズのおろしたものをあしらってもおいしい)
- ※ チェチを煮るのに時間がかかるので 1 袋 (200 g) まとめて茹で用途別に小分けにし冷凍などしておく  
とガスと時間を節約でき便利