

Pasta fagioli

古代小麦ファッコのトゥベッティ・金時豆ソース

(パスタ・ファジオリ)



豆は前日から水に浸しておく
イタリアンパセリをみじん切りする

【材料】7-8人前

金時豆など 200 g
玉ねぎ 中1個
セロリ茎 1/2本
にんにく 1片
イタリアンパセリ 少々
オルチョサンニータ 大きじ2〜
塩 適宜
野生のオレガノ 少々

ファッコ・トゥベッティ 250 g
※パルミジャーノチーズ

【つくり方】

- 1) 浸しておいた豆の水を捨てて新しい水（3倍の容量の水）で煮る
 - 2) 豆がほぼやわらかくなったなら小さじ1の塩で味付けし、火を消して10分以上蒸らす
 - 3) 玉ねぎとセロリはみじん切りにする
 - 4) 鍋に玉ねぎ、セロリ、つぶしたにんにく、みじん切りのパセリ、オルチョ、小匙1/2の塩を入れて火をつける
 - 5) 焦げないように炒める。透き通り玉ねぎの味が出たら水煮した豆を汁ごと加えさらに豆が煮崩れる寸前までやわらかく煮る（豆を入れるときの煮汁は足りなければ水を足す）
 - 6) トゥベッティは0.5%の塩分濃度のお湯で固めにゆでる（3-4分程）
 - 7) やわらかくなった豆の鍋に水を切ったトゥベッティを加えさっとひと煮たちしたらOK
 - 8) 最後に野生のオレガノを加え風味付けする
 - 9) 深皿に盛り付けパルミジャーノレッジャーノのおろしたものを好みで添える
- ※豆は白いんげん、ヒヨコマメなどでも代用できる。