

Penne di Kamut con Okura

カムット小麦のペンネ・オクラソース



【材料】 4名分

完熟トマト 大2個
紫玉ねぎ 中1個～
オクラ 4本～
オルチョサンニータ 大きじ2～
塩 小さじ1弱
(塩漬けケッパー8粒～10粒)
野生のオレガノ

アサクラパスタ

(写真はカムット小麦ペンネ) 250g
パスタ用お湯 2リットル以上
" 塩 お湯の0.5%

【つくり方】

- 1) トマトは皮ごとザク切り、赤玉ねぎは縦に半分にカットしてから繊維に直角に7mmのスライスにする
- 2) オクラは厚めの小口切りにする
- 3) フライパンの一番下に紫玉ねぎ、その上にトマト、その上にオクラを重ね、上からオルチョを多めに回しがけする。塩も全体にふり(または塩漬けケッパーを加える。※塩漬けケッパーは塩抜きせずそのまま使用)、最後に野生のオレガノをちらす
- 4) ふたをして最初は中火、沸騰してきたら弱火にし約10分～15分火を通す
- 5) 開けてみて全体を木杓子でかき混ぜ、味を均等にする
- 6) 塩味をみて足りないようなら塩を足し、万一塩辛い場合は水少々加えて調整する
- 7) お湯を沸かし、沸騰したらお湯の量の0.5%の塩を入れアサクラパスタをゆでる
再沸騰したら規定の時間で茹で、アルデンテに仕上げる
- 8) ザルにとり、よく水気をきってから先ほどのオクラソースにあえる
- 9) 強火でパスタの水気を飛ばすように手早くあえる
- 10) お皿に盛り付け、最後に野生のオレガノを少々あしらう

※玉ねぎは普通の玉ねぎでももちろんOK