

## Spaghetti di Farro con Funghi

### 古代小麦ファッロのスパゲッティきのこソース



#### 【材料】(2人前)

きのこ (しめじなど)	大1株
ベーコン	1枚〜
または生ソーセージなど少々	
イタリアンパセリ	大きじ1
にんにく	1/2片
塩	小匙1/2
オルチョサンニータ	
	大きじ3〜
ファッロ小麦のスパゲッティ	
	160g〜
塩 (パスタ茹用)	適宜

●下ごしらえ イタリアンパセリをみじん切りする

#### 【作り方】

- 1) きのはさくか、薄くスライスする
- 2) フライパンにきのこ、にんにくをつぶしたものを入れオルチョサンニータ、分量の塩を加え火をつける。
- 3) 中火でゆっくり炒めしなりしてきたらお玉2杯ほどの水を入れふたをし5-6分煮込む
- 4) ベーコンを5mm程度の細切り、または生ソーセージをほぐして加える  
(ベーコンもソーセージもほんの少しでよい。または無しでもOK)
- 5) さっと煮立ててスープの味を確認、丁度よい塩加減に調整しパスタが茹で上がるまで火を消しておく(塩気が足りなければ塩を足し、しょっぱい場合は水を足す)
- 6) パスタを茹でる。お湯に対し0.5%の塩分を加えファッロ小麦のスパゲッティを入れる ※お湯2リットルに塩0.5%は10g
- 7) 再沸騰したら8分を目安にアルデンテに茹でる
- 8) 麺の固さに注意し茹で上がったらずルに取り、5)のソースに火をつけ麺を加える
- 9) パセリのみじん切りも加えよくソースと麺を合わせ皿に盛り付ける

※きのこはなんでもOK えのきや椎茸、マッシュルームなど、またミックスもOK

※きのこを炒めるときに赤唐辛子を加えてもおいしい