

Spaghetti di Farro con rapa e calamari

古代小麦ファッコのスパゲッティ菜の花といかのソース



材料（2名分）

菜の花	1束（他の青菜でも）
やりいかなど	1ハイ
オルチョサンニータ・ボルゴなど	大きじ3杯以上
アンチョビー	1～2切れ
にんにく	1片
コンチェントラートデルマーレ （アサクラ天日塩）	小さじ1／2
ファッコ小麦のスパゲッティ	160g
茹でる用塩	お湯の0.5%

【つくり方】

- ① いかは皮をむいて1.5cm幅の厚めのスライスに切る（げそも食べやすい大きさに切る）
- ② パスタを茹でるお湯を用意し（沸騰したら分量の塩分も入れる／例・2リットルに10gの塩）
菜の花をそのまま茹でる。いつもより柔らか目に色があせない程度まで火を通す
- ③ 茹でた菜の花は平ざるに重ならないように広げ、四方八方から蒸気を抜く
- ④ 菜の花が冷めたら細かく1cm幅に刻み、かるく余分な水分をしばっておく
- ⑤ フライパンににんにくのスライス、オルチョ、アンチョビーをいれ弱火でゆっくりアンチョビーを溶かす
- ⑥ ④にいかを加えさっと炒めたらお玉2杯の水を加えさっとひと煮立ちしたら菜の花を加え全体がさっと混ざればOK、スープの味をみてコンチェントラートデルマーレで味を調べて火を止める（そのものだけで丁度よい塩加減にしておく）
- ⑦ 菜の花の後にファッコのスパゲッティをアルデンテに茹でる
- ⑧ ⑥に火をつけスパゲッティを加え強火で全体が混ざれば出来上がり

※好みで⑥の時に赤唐辛子を加えてもおいしい