

Spaghetti di Farro alla crema

ファッロスパゲッティのホタテクリーム



【材料】(3人前)

ホタテ貝柱	4~5個
ブロッコリー小さ目	1個
牛乳	200cc
塩	ティースプーン 1杯弱
ファッロのスパゲッティ	200g
塩	ティースプーン 1杯強
パルミジャーノチーズ	お好み

下ごしらえ

- ・ ブロッコリーは子房に分けておく
- ・ ほたて貝柱は縦に5~6等分にスライスする

ホタテの代わりに海老や鶏肉、ベーコン、ブロッコリーの代わりにアスパラなどでも応用できる

【つくり方】

- 1) 3リットルのお湯を用意する(3リットルでファッロロング300gまでOK)
- 2) 沸騰したら塩をティースプーン1杯強加える
- 3) ブロッコリーを入れて少し硬めにゆで、ざるにあげて蒸気を抜く
- 4) 手で、さらに小さく裂いておく
- 5) ブロッコリーを取り除いたらファッロのパスタを加え6分ゆでる
- 6) フライパン又は浅鍋に牛乳を入れ沸騰させないように気をつける
温まったら貝柱を入れ、先ほどの小さく裂いたブロッコリーも入れ塩で味を調える
- 7) ファッロのパスタを少し硬めに仕上げざるにとる。
- 8) 先ほどのホタテソースの中にパスタを加え箸でよくかきまぜる、
ここでパスタに完全に火を通す。
ファッロのパスタが煮えることでソースがクリーム状になる
- 9) 皿に盛り付けパルミジャーノチーズのおろしたものをあしらう
ファッロパスタはしゃばしゃば系ソースに合わせると膨らむので200gで3人前で丁度よい
牛乳の代わりに豆乳でもよいが火を通しすぎると風味が悪くなるので手早く調理する