

## Minestorone con spaghetti

スパゲッティ入りミネストローネ



YouTube アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 30 より

### 【材料】

|                 |            |
|-----------------|------------|
| キャベツ            | 2枚         |
| カリフラワー          | 1/10       |
| 玉ねぎ             | 1/2        |
| セロリ             | 適宜         |
| マッシュルーム         | 2個         |
| ひき肉             | 80g程度～     |
| にんにく            | 少々         |
| 丘の上のポモドリーノ(実のみ) | 6～         |
| コンチェントラートデルマーレ  |            |
| (アサクラお勧めの塩)     | 小さじ1～      |
| アサクラ EVO        | 大さじ1       |
| 水               | 1500cc程度   |
| アサクラパスタのスパゲッティ  | 50 - 60g程度 |

※EVOはエキストラバージン オリーブオイルの略

### 【作り方】

- 1) 野菜を全て同じぐらいの大きさの薄いスライスにする (野菜から味を出すため)
  - 2) にんにくはつぶし、パスタは短く折っておく
  - 3) 丘の上のポモドリーノは実だけ使用、フォークで軽くつぶしておく  
(ひき肉の50℃洗い/余計な脂身・汚れ・臭みをとる為。気にならなければやらなくてもよい)
  - 4) ひき肉は小さな鍋に50℃ (指を入れてギリギリ我慢できる温度) 大体2カップ・400cc程度用意し  
その中にひき肉を入れて手早く箸でかき混ぜて洗う。全体がぼろぼろになったらざるにとる
  - 5) 鍋に切った野菜、にんにく、丘の上のポモドリーノ、ひき肉を入れて水を野菜より多めに入れる  
(パスタが汁を吸うため)、EVO、コンチェントも入れ火をつけ中火で沸騰させる
  - 6) 沸騰したら弱火で野菜が煮えるまで蓋をして20程度煮る (この時点で少し塩辛い位の塩加減が丁度良い)
  - 7) スパゲッティを加えゆで上がるまで7～8分煮る
  - 8) 最後に必ず塩味を確認し、塩味を足す、または塩辛い場合は水を足して調整する
  - 9) スープ皿に盛り (野生のオレガノをあしらひ) そのままもしくはおろしチーズか貧乏人のチーズを添えていただく。EVOを上からたらしてもよい
- ※パスタの量をたくさん入れたい時はスープが無くならないようあらかじめさつとゆでておくとよい