

Beciamella con Orcio

オルチョでホワイトソースパスタ



【材料】（4名分）

玉ねぎ	中 2 個
オルチョサンニータ	大さじ 2
地粉（中力粉で）	大さじ 2
自然海塩	小さじ 1

ショートパスタ	240 g
茹で用自然海塩	適宜

【作り方】

- 1) 玉ねぎ縦半分にし繊維に直角にスライスする
- 2) フライパンに玉ねぎ、オルチョ、塩小さじを入れ火をつけじっくり炒めて甘みを出す
- 3) 甘みと旨みが出たのを味見して確認したら玉ねぎがひたひたにかぶるぐらい水を加えてフタをして沸騰した後弱火で煮、さらにやわらかくする
（新玉ねぎの場合はこの蒸し煮は不用）
- 4) 小麦粉をできればふるいながら加え、粉に火が通るまでよく炒める
焦げないように充分注意する
- 5) 豆乳、または牛乳を徐々に加え、ある程度サラサラのホワイトソースにする
- 6) 必ず塩加減をみて、足りなければ加え、塩気が強い場合は豆乳で調整する
豆乳を入れ塩気ととろみ加減が決まったらそれ以上煮ないようにする
- 7) ショートパスタは沸騰した湯に 0.5%の自然海塩を入れたら投入する
- 8) 再沸騰したら約 6 分で茹で上がる（必ずアルデンテか味を見て確認する）
- 9) パスタはお湯が切れにくいので、ザルでよく降って水気をとる
- 10) ホワイトソースにゴミティを加えて強火であえる

【応用】ホワイトソースが出来上がったら、食べやすい大きさに切ったホタテ貝柱、海老や牡蠣など魚介類、またはハム系のものを加えてからパスタにあえると更に旨みが増します