



Pasta con cavolo e capperi e tonno

キャベツとケッパのペンネ



【材料】 2 人分

キャベツ中位	1/2 個 (500g 位)
塩漬けケッパ (9-11 mm)	23〜25 粒
にんにく	1 片
アサクラ EVO	大さじ 2
水	100cc〜

好きなアサクラパスタ	120g
ツナ缶	小 1 缶

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.176 (ダイジェスト)
vol.40 (フルレクチャー)

【作り方】

- 1) キャベツは洗ってざくざりする (芯の硬い部分は薄くスライスする)
- 2) 塩漬けケッパはそのまま使用する
- 3) にんにくはつぶしておく
- 4) 鍋にキャベツ、ケッパ、にんにくを入れ、上から水、アサクラ EVO を入れて蓋をして火をつけ中火で煮る
- 5) 沸騰してきたらかき混ぜケッパが下の水に浸るようにし、蓋をし弱めの火で煮る
時々かき混ぜながら柔らかくなるまで蒸し煮する (約 20 分程)
※途中水がなくなったら足して柔らかくなるまで水のある状態で蒸し煮する
- 6) パスタはお湯の量の 0.5% の塩分濃度のお湯でアルデンテに茹でる (塩は分量外)
- 7) キャベツが煮えたら茹でたパスタを加えて強火で和える
- 8) 皿に盛り付けツナを散らす

※キャベツを煮るのに 20 分以上かかる為、たくさんいっぺんに煮の方がおいしくできる。
この分量のキャベツにはペンネ 4 名分 (240 g) は対応できる