



Spaghetti Poveri

パン粉とアンチョヴィのスパゲッティ



【材料】（1人分）

※オルチョ・アンチョヴィフィレ	中位の2フィレ
パン粉	大さじ3
にんにく	小1片
※野生のオレガノ	少々
赤唐辛子（輪切り）	少々
※アサクラ EVO	大さじ2

※お好みのアサクラパスタ 70g
（動画は古代小麦サラゴッラのスパゲッティ-ニ）

※印はアサクラアイテム

【つくり方】

- 1) にんにくは粗みじん切りする
- 2) フライパンににんにく、輪切り唐辛子、アンチョヴィフィレ、EVOを入れて火をつける
- 3) 弱火でゆっくりアンチョヴィを溶かし、にんにくの香り、唐辛子の辛み成分を出す
- 4) アンチョヴィが溶けたらパン粉を加え、火を少し強くし木べらで炒る
- 5) パン粉にこんがりと焼き色が付いたらOK、野生のオレガノを加えて風味づけし火を止める
- 6) アサクラパスタ（スパゲッティ）は沸騰した湯に湯の0.5%の塩を入れ麺を投入、湯に浸かった部分は箸でかき混ぜくっつかないようにする
- 7) しなるようになったらスパゲッティ全体をお湯に入れ、再沸騰したら10分程度アルデンテにゆでる
- 8) 必ずスパゲッティの茹で位を確認してから湯切りし、先ほどのフライパンにスパゲッティを入れる
- 9) 火を強火にしパン粉ソースをスパゲッティ全体に絡める
- 10) 最後にEVOをひと回しし全体にパン粉ソースを和えたら皿に盛る

※あればイタリアンパセリのみじん切りを最後に混ぜ合わせてもよい

※パスタはショートパスタのペンネなどでもOK