

# Pasta con cavolo e capperi e tonno

## キャベツとケッパーのペンネ



アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 40 より

### 【材料】 2人分

キャベツ中位	1/2 個 (500g 位)
塩漬けケッパー (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

### 【つくり方】

- 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) 塩漬けケッパー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、ケッパー、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ー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る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