



☆茨城県産

焼きアナゴと長ネギのペペロンチーノ スパゲッティ

レシピ（2人前）

スパゲッティ（バリラ・ディチェコ等） 140g
焼きアナゴ 1PC分
ニンニク 1片
鷹の爪 2分の1本
白ワイン 50cc
EX オリーブオイル 40cc
長ネギ 1本
パルミジャーノチーズ 少々
塩コショウ少々



×



今回は焼きアナゴですが、サバ鯖缶や蟹缶でも同じ手順でアレンジできます。



<作り方>

- 1、焼きアナゴをパックから出し、一度魚焼きグリラーかトースターで香ばしく再焼きする
- 2、フライパンにオリーブオイル、ニンニクのみじん切り、タネをとった鷹の爪を加え火にかけ弱火で炒める
- 3、そこに斜めにスライスしたネギを加え炒め、刻んだ焼きアナゴを加え炒める
- 4、フライパンに白ワインを加えよく水分を煮詰めたら、茹で汁を少し加えて茹で上がったパスタを加え良く和える
- 5、味を整え器にもりチーズを振りかけ、仕上げ用のオリーブオイルをかけて完成

◎今回は焼きアナゴですが、鯖缶（汁も加える）や蟹缶でも同じ手順でそれぞれのパスタにアレンジできます。

監修 ふるさと日立大使 神保佳永シェフ

～～日立版 おとう飯 メニュー～～ 男女共同参画をすすめるつどい 2019