

いわての旬をいただきます!

しあわせ レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、手軽にできるワカメとツナの Pasta。ミネラル豊富なワカメをたっぷり味わえるレシピです。

今号の食材

ワカメ



岩手県の沿岸全域で養殖されているワカメの収穫は、3月から最盛期を迎えます。肉厚で歯ごたえがあり、色が濃く熱に強いことが特徴。原料や食塩含有率、管理体制など認証制度によって、ワカメの品質を維持しています。お湯にくぐらせると、鮮やかな緑色に変わります。

材料(約2人前)

生ワカメ …………… 100gくらい
パスタ …………… 160g
(ショートパスタでもスパゲティでも可)
ツナ缶 …………… 1缶
ニンニク …………… 1片
唐辛子 …………… 1本
オリーブオイル …………… 大さじ3くらい
塩 ……お湯1リットルあたり大さじ1くらい

[レシピ監修]

料理家: ^{ほしもと れな}橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

今号の
レシピ

ワカメとツナの パペロンチーノ風 パスタ

作り方

- ① ボウルに生ワカメを入れ、何度か水を替えながら洗い、たっぷりのお湯で1分ほど茹でてザルに上げる。冷水で締めたら水気を切り、適当な大きさにカットしておく。別の鍋でパスタを茹でるためのお湯を沸かしておく。1リットルのお湯に対して大さじ1杯くらいの塩を入れておく。
- ② フライパンに2ミリくらいにスライスしたニンニクと種を取った唐辛子を入れ、オリーブオイルを加えたら弱火にかけてじわじわと香りを出す。
- ③ ②のニンニクが薄いきつね色になってきたら、軽くオイルを切ったツナ缶を入れて混ぜ合わせる。鍋にパスタを入れて茹で始める。茹で汁を100ccほどすくってフライパンに入れ、弱火で煮詰めておく。茹で汁やツナ缶、ワカメにも塩気があるので、塩辛くなりすぎないように気をつける。
- ④ パスタが茹で上がったらザルに上げ、そのままフライパンに移してソースと絡める。最後にワカメを加えてサツと混ぜ、全体が絡んだらオリーブオイルをひと回しして皿に盛り付ける。



#いわてグラフキャンペーン

Twitter、Facebook、Instagramに「#いわてグラフ」をつけて、投稿すると岩手のいいものをプレゼント!

- 当選商品: 魚介のリゾット缶3種(サバ・イナダ・イカ): 岩手缶詰(株)
- 当選者数: 4名様
- 応募期間: 2023年3月1日(水)~3月19日(日)
- 応募方法: 「#いわてグラフ」をつけて、あなたが読んでほしい・見てほしいと感じた内容をTwitter、Facebook、Instagram、いずれかのSNSから投稿してください。投稿いただいた方の中から抽選で岩手のいいものをプレゼントします。
- 当選発表: 当選した方にはダイレクトメッセージにてお知らせします。ダイレクトメッセージを受け取れるよう設定してください。
- 商品の発送時期: 3月下旬頃を予定しています。
- お問い合わせ先: 県庁広聴広報課 019-629-5283



詳しくはこちらを
ご確認ください!

