

料理家 栗原 友さんの 料理実演と乳がん体験談

クリトモ式クッキング&トークショー



タコのラグーソースパスタ

材料 (約4人分)

豚ひき肉	300g	ゆでだこ	300g
唐辛子	1/2個	水	500ml
にんにく	1かけ	塩	適量
オリーブオイル	大さじ2	黒胡椒	適量
塩	ひとつまみ	パルミジャーノ・レッジャーノ	適量
白ワイン	100ml	イタリアンパセリ	適量
玉ねぎ	1/2個	エクストラバージンオリーブオイル	適量
セロリ	1本	パスタ	500g
マッシュルーム	8個		

作り方

- ① フライパンに唐辛子、潰したにんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、ニンニクがきつね色に色づいたら豚ひき肉と塩を入れて炒める。
- ② 豚ひき肉がしっかり茶色になり、水分が抜けてパラパラになったらキッチンペーパーに油を吸わせて取り除く。
- ③ 白ワインを入れて水分が蒸発するまで加熱を続ける。
- ④ 水分が飛んだらみじん切りの野菜全てを入れて玉ねぎが透明になるまで炒め、タコのみじん切りを入れる。
- ⑤ 水を入れて水分がなくなるまで煮込み、塩で味を調整する。
- ⑥ パスタを茹でてパスタソースと絡めたら皿に盛り、エクストラバージンオリーブオイルをひと回しし、黒胡椒、パルミジャーノ・レッジャーノを削ったら、上から刻んだイタリアンパセリをふりかけて出来上がり。



刺身パックを使ったブルスケッタ

材料

刺身盛り合わせ	1パック 適量	ディル	少々
ディジョンマスタード	適量	塩	少々
エクストラバージンオリーブオイル	適量	バゲット	
エシャロット	少々		

作り方

- ① 刺身をお好みのサイズに刻み、材料を適量ずつ入れて全て混ぜ合わせる。
- ② ディル、エシャロットは細かく刻んで入れる。
- ③ バゲットを切り、トースターで乾燥する程度まで焼いて、混ぜ合わせた刺身を乗せて出来上がり。