

## Pasta con Komatsuna e acciughe 小松菜とアンチョビのパスタ

## 【材料 2人分】

小松菜	300g
アンチョビ(オイル漬け)	20g
にんにく	1～2片
オリーブオイル	30g + α
パスタ(スパゲッティやペンネなど)	120g
塩	適量

## 【作り方】

- ①小松菜は、根が残る場合は取り除き、よく洗って、塩ひとつまみを加えた湯でしっかり茹でる。時間のかかる茎の部分を先に入れ、時間差で葉の部分を入れると良い。クタクタになるまでしっかり茹でるのがポイント。茹で上がった後、よく水気を絞り、2～3cmに切っておく。
- ②フライパンに、つぶしたニンニク、たっぷりのオリーブオイルを入れて火にかける。
- ③にんにくの香りが立ってきたら、みじん切りしたアンチョビを加え、フライパンを傾け、オイルの溜まりの中で、木べらやフォークでアンチョビを潰しながら、オイルに溶かし込むようにする。
- ④ここに①の小松菜を加え、アンチョビオイルと馴染ませるようによく炒める。
- ⑤並行してパスタを茹でる湯を沸かし、たっぷりの塩を入れてパスタを茹で始める。

## (備考)

- ・イタリア人は、温野菜は柔らかいものを好む。茎の部分の繊維が残しやすい小松菜は、できるだけやわらかく茹でておく。パスタソースにするので、煮崩れても構わないくらい。
- ・アンチョビは商品によって塩気が微妙に異なるので、分量は調整すること。
- ・パスタはスパゲッティやペンネ、フジッリなどが向く
- ・パスタと和える前のもの(小松菜をアンチョビオイルで炒めた状態のもの)は、炙ったパンに載せてクロスティニーとしても使える。



(応用例:小松菜とアンチョビのクロスティニー)

- ⑥パスタを茹でながら、茹で汁50ml前後を、2回くらいに分けて④のフライパンに加え、グツグツ煮込んで乳化させる。パスタと和える時点で少し汁気が残っている加が理想的。味を見て足りないようなら塩で調整するが、なるべくアンチョビの塩気だけで味が決まるように。
- ⑦ニンニクを取り除いた後、茹で上がったパスタと和える。このときも、和える前に④のフライパンの中に、パスタの茹で汁を少し加えて乳化させ、アルデンテの一手手前のパスタを投入、フライパンの中でパスタとソースを満遍なく合わせる作業をしながらアルデンテに仕上げると、パスタとソースがよく馴染む。