



=Coo's Recipes File No.013=

<<<<< 空豆のクリームスパゲティ >>>>>

お手軽ながら、空豆の香りが食欲をそそる季節感溢れるスパゲティです。

空豆について

鮮度と寿命が短くて、さやをむいて空気にふれると痛みが早いので、なるべく早く食べましょう。さやをむいた空豆は、空気に触れて味が変わり、固くなってしまいますので、ラップに包んでクーラーボックスなどで冷蔵保存しましょう。

材料(4人分):

- ・空豆: さやから出して200g
 - ・ロースハム: 6枚
 - ・スパゲティ: 320g
 - ・チキンコンソメ(顆粒または昆布茶): 小さじ2/3
 - ・生クリーム&牛乳: 半々で1カップ(もしくは生クリームのみ1カップ)
 - ・塩、胡椒: 少々
 - ・パセリ: 適宜(あったほうがいいが、なくてもOK)
 - ・粉チーズ: 適宜(あったほうがいいが、なくてもOK)
- あくまでも目安です。

作り方:

- 1) さやをとった空豆はおはぐろの反対側にナイフで切り込みを入れておく。塩ひとつまみを加えたお湯で2分半ほど茹でて、ざるにあげる。粗熱がとれたら皮を剥いて、粗く刻んでおく。
- 2) ハムは8等分くらいに好きな形に切る。
- 3) パスタを茹で始める。
- 4) フライパンに空豆、ロースハム、コンソメ、生クリーム&牛乳を入れて、空豆を軽くつぶしながら温める。茹でたスパゲティを入れてからめ、味をみて塩、胡椒で整える。
- 5) 器に盛って、刻んだパセリと粉チーズをかけて食す。