

どでかピーマンを使った 和風ペペロンチーノ

<< まるで麺!? 大きさを活かして辛味のないペペロンチーノ >>



材料 (2人分)

どでかピーマン	1.5 個
ニンニク	3 かけ
パスタ	140 g
ちりめんじゃこ	30g
鰹節	適量
アンチョビ	3 本 (お好み)
オリーブ油	大さじ 3
塩 (パスタを茹でる用)	適量

レシピ制作 ; 栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 A&U

アピールポイント ; どでかピーマンは包丁で千切りするのではなく、ピーラーでスライスすると均一の厚さになり、縦にスライスすることにより長さをだし、麺とよく絡むようにしました。トウガラシではなく、肉厚で青臭さがないどでかピーマンを使うことで辛味がなく、小さなお子様でも食べられるようにしました。

作り方

- ① どでかピーマンを縦長に半分に切り、ヘタと種子を取り除き、ピーラーで縦に細切りにする。ニンニク、アンチョビをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れニンニクを弱火できつね色になるまで炒め、アンチョビと半量のちりめんじゃこを入れ、火をとめる。
- ③ 別の鍋に塩を入れお湯を沸かし、沸騰したらパスタを入れて茹で上がりの約 30 秒前に①のピーマンを入れる。
- ④ ②に茹で上がったパスタとピーマンを入れて絡める。
- ⑤ お皿に盛り付け、鰹節、残りのちりめんじゃこをのせる。

※POINT

仕上げに醤油を少々加えてもおいしくいただけます。赤くなったどでかピーマンも一緒に使うことで彩りが良くなります。

