

クワイと黒ごまのペペロンチーノ

材料(2人分)

- スパゲティ…200g
- クワイ…6個
- ニンニク…1片
- 鷹の爪…1~2本
- 豚肉…100g
- セリ…1/2束
- 黒ごま(すりごま)…大さじ2
- オリーブオイル…小さじ3
- 塩(味付け用)…適量(1つまみ程度)
- 塩(スパゲティゆで上げ用)…水2ℓに対して20g程度
- クコの実…5g
- ゆで汁…50cc程度



①クワイは皮をむき4個は薄くスライスして油で少し色づくまで揚げる。残り2個のクワイは粗みじん切りにする。鷹の爪は輪切りに、ニンニクはスライスしておく。セリは3cmの長さに切り、クコの実は水で戻しておく。



②たっぷりの湯に塩を入れ、スパゲティをゆでる。スパゲティはゆで上がり表示時間より少し早めに湯からあげる。



③スパゲティをゆでている間、フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でスライスしたニンニクを炒めて香りを出す。鷹の爪、豚肉、クワイのみじん切りを入れて色づくまで炒め、塩で味付けしてから火を止めておく。

④ゆで汁50ccに黒ごまを入れて混ぜておく。



⑤を④を③のフライパンに加え、再び火をつけて、揚げたクワイ、セリ、クコの実を入れてさっと炒める。ゆでた上がったスパゲティを入れてからめ、塩で味を整えたらできあがり。



クワイ、セリ、黒ごまで
和風&ヘルシーに



レシピ考案者かゆしとん／野菜ソムリエコミュニティさいたま 福島 光子さん

5mm程度にスライスしたクワイをカリッと揚げたものは、クワイのホクホク感やコクが出て、おいしく食べられます。黒ごま、セリ、クコの実などの素材で、和風&ヘルシーなペペロンチーノにしてみました。