

郷土料理 4 いちじくの冷製パスタ

今回も郷土料理ではありませんが、以前に紹介した「スイカの冷製パスタ」の応用は、桃やいちじくなどいろいろな果物に応用できます。今が旬のいちじくと生ハムを使った簡単な料理を紹介しましょう。校長室にて15分で作った超簡単料理を紹介しましょう。

- | | |
|-----------------------|-------|
| □イチジク | 1個 |
| □フルーツトマト | 1/4個 |
| □生ハム | 2枚 |
| □玉ねぎ | 1/4個 |
| □バージンオリーブオイル | 30ml |
| □レモン汁(または市販) | 1個分 |
| □こしょう | 適量 |
| □にんにく | 適量 |
| □パスタ(0.9mmのカッペリーニを使用) | 50g×2 |



【作り方】 2人分

1. 百円ショップで購入した『Quick&Easy Microwave Pasta』を使い600Wの電子レンジで5分加熱。冷水を注ぎ、蓋をして水切りをする。最後に氷を入れて冷やす。
2. ねじ込み式のプラスチック容器(写真左下)に、みじん切りした玉ねぎ、種抜きをしたトマトの乱切り、オリーブオイル、レモン汁、こしょう、にんにくを入れて蓋を閉めしっかりシャフルして乳化する。これを冷蔵庫で5分間冷やす。
3. 1の上に2をかけ、その上に6等分したいちじく、適当に切った生ハムを乗せ、グリーンサラダを添えたら完成!