

## とうもろこしとベーコンのカルボナーラ、夏野菜のオルトラナーナ

今が旬のとうもろこしを使ったパスタ。芯から出た豊かな風味と昆布でちょっぴり和風にアレンジ。本場のカルボナーラは卵黄だけを使うとので、もう1品は残った白身の使い道を考えて夏野菜のオルトラナーナにしてみました。

2品で調理時間わずか20分と、超簡単調理ですばらしい味になるのです！

### 【材料1】 2人分

- |                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> とうもろこし      | 1本    |
| <input type="checkbox"/> ベーコン        | 100g  |
| <input type="checkbox"/> 卵黄          | 2個分   |
| <input type="checkbox"/> 粉チーズ（パルメザン） | 黒こしょう |

### 【材料2】

- |                                     |        |                               |     |
|-------------------------------------|--------|-------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> トマト        | 大1個    |                               |     |
| <input type="checkbox"/> きゅうり       | 1/2本   |                               |     |
| <input type="checkbox"/> パプリカ       | 1個     | <input type="checkbox"/> にんにく | 1片  |
| <input type="checkbox"/> ねぎ（白い根の部分） | 10cm程度 | <input type="checkbox"/> 卵の白身 | 2個分 |

- |             |                              |      |                              |       |
|-------------|------------------------------|------|------------------------------|-------|
| <b>【共通】</b> | <input type="checkbox"/> パスタ | 200g | <input type="checkbox"/> 板昆布 | 5cm程度 |
|-------------|------------------------------|------|------------------------------|-------|

### 【作り方】

まずは、下準備から

0. とうもろこしの実だけを包丁で削り取る。残った芯を4つに切る。
00. パスタを茹でるために水2リットルを鍋にはり、昆布、とうもろこしの芯、多めに塩を入れて沸騰させる。
  1. その間に、ベーコンを1cm程度、きゅうり、ねぎを千切りに、トマト、パプリカは適当な大きさに切っておく。
  2. お湯が沸いたら、パスタの袋にある表示通りの時間で茹でザルに取って水気を切る。茹で汁は後で使う！
  3. 卵2個を卵黄と白身に分ける。
  4. パスタを2種類つくるので、ここからは手際良く。できればフランパンを2つ用意する。
  5. 火をつけていないフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて香りを出し、ここに野菜を入れてさっと炒め、最後に茹でたパスタ100gを入れ、塩と白こしょうで味付ける。火を止めて、最後に白身を流し入れ、予熱で固めて皿に盛り付けたら1品成！
  6. 次に、別のフライパンに油を軽くひき、とうもろこし、ベーコンを入れて炒める。パスタ100gを入れた後、茹で汁を大さじ2程度入れ、パスタに馴染ませる。塩を少量加えて皿に取る。
  7. 最後に混ぜた卵黄をパスタの上から流し入れ、粉チーズと黒こしょうをかけて完成！