

# ワタリガニのパスタ

## 材料 2人分

	g
渡り蟹	1杯
ワタリガニ缶	10
オリーブ油	10
にんにく	1
たまねぎ	80
マッシュルーム	40
白ワイン	10
水	200
コンソメ	1
トマトピューレ	100
生クリーム	40
塩	1.2
黒コショウ	0.1
パスタ ※1.6mm以上が おすすめ	180
モッツアレラチーズ	20
イタリアンパセリ	少々

## 作り方

- ①蟹の甲羅を外し、2等分します。
- ②スプーンの柄などで蟹のみそを取り出しておきます。（あれば）足に包丁を刺し、切れ目を入れておきます。
- ③モッツアレラチーズは5mm程度のさいの目切りに、たまねぎ・にんにくはみじん切りに、マッシュルームは1/4~1/6のくし型にカットしておきます。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、たまねぎの順で炒めていきます。  
しんなりしてきたら蟹を加え炒め、表面が赤くなってきたらマッシュルームを加え、軽く炒めたら白ワインを加えます。  
アルコールが蒸発したタイミングで、分量の水を入れて軽く煮ます。
- ⑤コンソメ、トマトピューレ、ワタリガニ（缶）を加え軽く煮立て生クリーム、蟹の味噌を加えひと煮立ちさせて調味します。
- ⑥麺が茹であがったら、ボールなどでソースと絡めます。  
皿に盛り付けた後モッツアレラチーズを散らし渡り蟹を乗せイタリアンパセリを飾って完成です。



# アクアパッツァ風パスタ

## 材料2人分

g

鯛切り身2枚	120
オリーブ油	20
にんにく	2
玉ねぎ	30
マッシュルーム	30
プチトマト	40
バジル	1
水	500
コンソメ	2
塩	少々
黒コショウ	少々
パスタ	180
飾り用バジル	1枚

## 作り方

- ①にんにく、玉ねぎをみじん切りにしておきます。
- ②鯛の切り身に、軽く塩コショウしておきます。
- ③マッシュルームはくし形に、プチトマトは1/2にカットしておきます。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、鯛の皮目から焼き、焼き色が付いたら裏返し、玉ねぎにんにくを加え炒めます。
- ⑤玉ねぎに透明感が出てきたところで、水・コンソメ・トマト・バジルの葉を1枚ちぎって入れ、軽く煮ます。
- ⑥パスタを茹でます。
- ⑦⑤を調味し、茹で上がったパスタの上に鯛を乗せ、煮汁をかけ黒コショウを軽く振りかけ、バジルの葉を飾れば出来上がりです。

