



## 夏野菜パスタと 魚介のホットマリネ



どんどん暑くなってくるこの季節。

何となく食欲がなくなって来たら、夏野菜をたくさん入れた冷製パスタでおいしく元気を取り戻そう！！

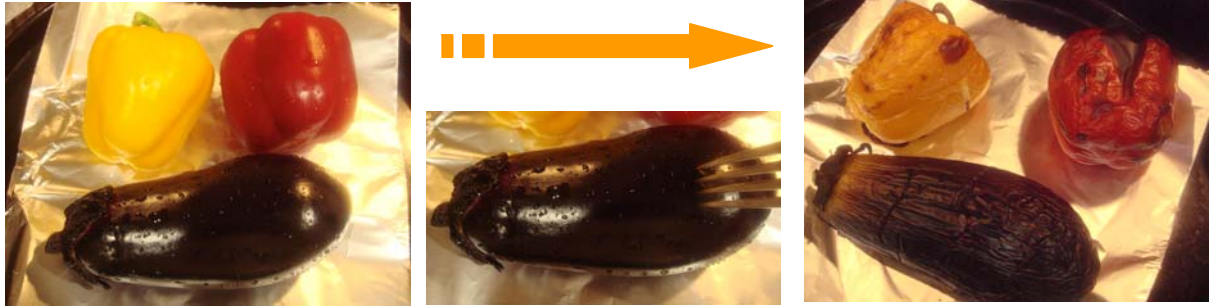
魚介のホットマリネもピリッとさっぱり味。食欲をそそります。

### ＜夏野菜パスタ＞材料 (4人分)

カップリーニ	200g	バジル	10g
ナス	1本		
パプリカ(赤)	1コ	ケッパー	大さじ1
パプリカ(黄)	1コ	生ハム	8枚
プチトマト(完熟)	16コ	温泉たまご(市販)	4コ
塩・コショウ	各少々		
EXオリーブオイル	70ml		

### 作り方

- ① ナスはフォークで所どころに穴をあけ、パプリカ(赤・黄)と共に250度くらいに温めたオーブンで焼きます。(約15分しっかり焦げ目がつくまで)



② ナス、パプリカが焼きあがれば皮をむいて、4 cm長さに細切りにします。



③ プチトマトは半分に切ります。②と合わせ、塩・コショウ、EXオリーブオイルを加えマリネします。(冷蔵庫で冷やして味をなじませます。)



④ カッペリーニをアルデンテに茹でます。(たっぷりのお湯に塩を加えて) 茹であがれば氷水(塩ひとつまみ入れたもの)に取り、しっかり冷やします。その後しっかり水気を切っておきます。

#### 豆知識

##### <茹でる塩加減>

普段のパスタは3Lのお湯に約大さじ2弱の塩で茹でます。(1%の塩加減)

カッペリーニは細くて茹で時間が短いので塩加減を少し濃いめにして茹でます。

#### 豆知識

##### <カッペリーニ>

イタリア語で「天使の髪の毛」の意味を持つパスタ。パスタの中でも一番細い。冷製パスタによく使います。

⑤ バジルはせん切り、ケッパーはみじん切り、生ハムは1 cm幅に切ります。

⑥ ③に④と⑤を混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調えます。

⑦ 器に盛り付け、温泉たまごをまんなかき割り、仕上げます。

## ＜魚介のホットマリネ＞材料 (4人分)

ゆでタコ	80g	(ドレッシング)	
ホタテ	4コ	・レモン汁	1/2コ分
エビ	8尾	・塩・コショウ	各少々
レモンスライス	2枚	・タバスコ	お好みで
白ワイン	小さじ1	・紫たまねぎ	1/4コ分
ブラックオリーブ	4粒	(すりおろし)	
きゅうり	1本	・EXオリーブオイル	大さじ3
トマト (大)	1コ		

### 作り方

- ① ゆでタコ、ホタテはレモンスライス、白ワインを加えた熱湯でさっと茹で、氷水に取ります。タコはぶつ切り、ホタテは1コを4等分に切ります。



- ② エビは背ワタをとり、塩・酒でもみ洗いした後水洗いし、①の熱湯で茹でます。エビは熱湯につけたまま冷まします。冷めれば殻と尻ぽを取り除きます。
- ③ キュウリは板ずり(表面に塩をつけて、まな板の上でコロコロ転がす事)し、水で洗います。その後、乱切りにし、塩をまぶしてしんなりさせます。



乱切り



- ④ トマトは湯むきし、皮と種を取り除き、5mm角に切ります。ブラックオリーブは輪切りにします。
- ⑤ ドレッシングの材料を合わせ、①、②、③、④を加え漬け込みます。冷蔵庫に入れてマリネします。



