



食の都 仕事人

地産地消レシピ

遠州根深ねぎのペパロンチーノ



天竜川東側の肥沃な大地で8カ月の歳月をかけて育てられる「遠州根深ねぎ」は、栽培方法の工夫などにより、糖度が高く食感の良いネギです。この食材を、磐田市「ラ・カンティーナ」の後藤正哉さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



■材料【1人分】 遠州根深ねぎ50g(約1/3本)、スパゲッティーニ80g(乾麺、太さ1.6mm ※写真は生パスタを使用)、オイルした小エビ40g(冷凍の場合は解凍しておく)、ニンニク1片、乾燥トウガラシ1本、オリーブオイル大さじ2、塩少々

■作り方 所要時間:スパゲッティーニのゆで時間+約10分

①遠州根深ねぎを薄く斜め切りにする(青い部分も少し入れる) ②ニンニクはみじん切り、乾燥トウガラシは小口に切る ③常温のフライパンにオリーブオイルと②を入れたのち、弱火にかける ④たっぷりお湯を張った鍋に塩を入れスパゲッティーニをゆでる(ゆで時間は商品の表示時間に従う) ⑤オリーブオイルに②の香りが移ったら③にネギを入れ弱火で加熱。ネギがしんなりしてきたら小エビを入れ、小エビが温まったところで火を止める ⑥④のゆで汁を大さじ1杯ほど⑤に入れる ⑦ゆであがった麺を⑥に入れ、素早く汁気と絡ませたら、皿に盛って出来上がり!

ポイント

・塩の量はお湯に対して約1~1.5%(水1ℓに対して約10~15g) **④のポイント**

・ネギは弱火でじっくり火を通すことで甘みが出ます **⑤のポイント**

栄養価
【1人分】

エネルギー:613kcal タンパク質:20.1g 脂質:26.1g
食塩相当量:4.0g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

仕事人
紹介



後藤 正哉さん

「磐田グランドホテル」のオープンから15年間洋食に携わり、1996年に元サッカーブラジル代表監督のダウンガ氏命名による「ラ・カンティーナ」を開業。自然食や地産地消をテーマとした料理を振る舞うほか食のプロデューサーとしても活躍中。狩猟免許を持ち、自らジビエの食材を調達するハンターの顔も持つ。

ラ・カンティーナ
磐田市二之宮629
☎FAX 0538(33)6363