

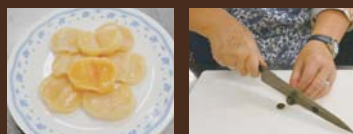


◎ 材料（4人分）

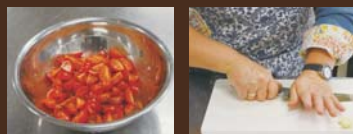
スパゲティ …… 280g
ニンニク …… 10g
オリーブ油 …… 小さじ 4
アンチョビ（ペースト）
…………… 10g
ミニトマト …… 400g
黒オリーブ …… 8個

生クリーム …… 100g
砂糖 …… 小さじ 2
塩 …… 小さじ 1/2
黒こしょう …… 少々
ホタテ貝柱 …… 8個
パセリまたは
バジルの葉 …… 8枚

◎ 作り方



①ホタテ貝柱は横から 2/3 くらいまで切り込みを入れ開く。黒オリーブは 4 等分に輪切りにする。



②トマトのへたを除いて縦 4 等分のくし切りにする。ニンニクの皮と芯を取り、包丁でつぶす。



③フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、中火弱で炒めて香りを出す。香りがついたらホタテを加え両面に焼き色をつけ取り出す。



④ニンニクをヘラでつぶしながら、アンチョビを加えて炒めて香りを出す。トマトを加えて 2/3 量くらいまで煮詰める。



⑤塩少々を入れた熱湯でスパゲティをゆでる。（袋に書かれているゆで時間）



⑥④に生クリームを加えてひと煮立ちさせ、砂糖、塩、黒こしょうを加える。



⑦黒オリーブ、パスタを加えて混ぜ、塩、黒こしょうで味をととのえ、ソースをなじませる。



⑧器にこんもりと盛り付け、ホタテ、パセリの葉を飾る。

1 人 前

エネルギー 513 Kcal
食物繊維 3.7 g
塩 分 1.3 g



タウリンで疲労回復

ホタテとトマトの
クリームパスタ

白ワインをお供に



文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



冬に美味しいホタテを使って



今回はパスタに合うブラックオリーブとアンチョビも使いました。食卓に上ることは少ないかもしれませんが、ブラックオリーブは抗酸化作用のあるポリフェノールとビタミンD、カルシウム、ミネラルがバランスよく含まれています。アンチョビはくせがあるイメージですが、少し使うだけでパスタの味を引き立たせてくれます。冬場においしい栄養豊富なホタテを使ったパスタ、白ワインをお供にぜひお試しください。

ホタテは栄養が豊富な優秀な食材で知られ、高タンパク、低カロリー、ミネラル特にアミノ酸の一種であるタウリンの含有量が多く、魚介類の中でもトップクラスです。タウリンは、サプリメントなどにも用いられるほど、さまざまな効能が期待できる成分で、疲労回復効果、肝臓機能強化、動脈硬化予防効果があると言われていました。また、ホタテはミネラルも豊富で、亜鉛、マグネシウムや鉄分も含まれています。ホタテの料理としては、和・洋・中を問わず、メニューが豊富で、ホタテの好きな人が多いのもうなずけますよね。

ホタテはイタヤガイ科の二枚貝です。二枚貝というのは、貝柱が2つあるものが多いですが、ホタテは中央に1つ太い貝柱があるのが特徴です。寒冷な海を好むホタテは東北から北海道が主な産地です。ホタテは主に養殖される魚介類なので1年を通しておいしく食べることができですが、冬の時期が一番大きく、身がしまっているのとい言われています。3〜5年で12〜15センチほどに成長するそうです。養殖量、漁獲量ともに1位は北海道2位に青森と続きます。