



ふたのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

プチルージュの冷製カツペリーニ



プチルージュは、果皮が柔らかくフルーツのような甘みを持つミニトマト。さらに、つやつやした見た目と鮮やかな赤色も特徴です。たっぷりのプチルージュを使い、オリーブオイルや塩でシンプルに味付けした冷製パスタを「ラ・ヴィータ・エ・ベッラ伊豆高原」の料理長・小関雅彦さんに作っていただきました。夏におすすめの一品です。

作り方動画公開中!

(Aurasma アプリ対応)

※詳しくは表紙をご覧ください。

料理写真を
写してね!



YouTube

■材料【1人分】 プチルージュ200g、ニンニク1/2片、塩少々、エキストラバージンオリーブオイル20g、カップリーニ(ごく細いパスタ)50g、バジルの葉2枚

■作り方 所要時間:約30分 ①プチルージュのへたを取り、全て半分に切る。(半分に切る際にはたて方向、横方向半分ずつにする) ②ニンニクをまな板の上で押しつぶす。③①をボウルに入れ、塩少々とオリーブオイル10g、②のニンニクを加えてよく混ぜる。④③を冷凍庫に入れ、15～20分程度冷やす。⑤鍋にたっぷりの湯を沸かして湯の量に対し1%の塩加減となるように塩を入れ、パスタを固めに(表示時間より短めに)ゆでる。ゆではじめの30秒はかき回さず、その後もパスタを切らないよう丁寧に混ぜましょう。⑥ゆであがったパスタを氷水にさらして手早く冷やし、水をよく切って冷凍庫から出した④に入れる。⑦⑥にオリーブオイル10gと手でちぎったバジルの葉を入れ、よく混ぜ合わせたら出来上がり。

ポイント

- 作り方① 切る方向を半分ずつにすることで、トマトから出る水分のバランスが良くなります
- 作り方③④ よく混ぜてから時間を置くと、トマトの水分とオリーブオイルが絡み、ソースのようなとろみが出ます
- 作り方⑤ パスタにまるやかな塩味が付くと料理全体の味がまとまりやすくなるので、少々多めの塩加減にしています

栄養価【1人分】 エネルギー:437kcal タンパク質:9.0g 脂質:21.4g 塩分:1.9g
(栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

仕事人
紹介



小関
こせき

まさひこ
雅彦さん

都内で約20年間イタリア料理の腕を振るい、平成18年より現在のお店を取り仕切る。伊豆で食材のおいしさや豊かさ、生産者の思いに触れ「料理は素材が主役。この自然の恵みをどうかすか」を追求。自身も自家菜園を手掛ける。イタリア料理をベースにしなが、型にはまらないアレンジを加えた料理は、センスが光る。

リストランテ ラ・ヴィータ・エ・ベッラ

Ristorante La Vita é Bella

伊東市川奈 1439-1

☎0557(44)4555