



食の都 仕事人

地産地消

レシピ

しらすとプチヴェールのオリブオイルソーススパゲッティーニ



プチヴェールは、ケールと芽キャベツをかけあわせた静岡生まれの緑黄色野菜です。βカロテン・ビタミン・鉄分などの栄養が豊富で、バラのような形状が特徴です。食味にくせがなく、ゆでも炒めてもおいしいプチヴェールを使った料理を、レストラン&バー クオモの青木一敏さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

スマホをかざすと見られる
AR 動画の視聴方法は

しずおか県民だより AR

検索

で確認してください ※ YouTube でもご覧いただけます

料理写真を
写してね!



Aurasma
アプリ対応



YouTube

■材料(1人分)

プチヴェール40g、釜揚げしらす30g、長ネギ20g、スパゲッティーニ80g、**A**[ピュアオリーブオイル40cc、ニンニクみじん切り5g]、塩・エクストラバージンオイル・黒コショウ各適量

■作り方 所要時間:約15分

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量に対し1%の塩加減となるよう塩を入れてスパゲッティーニをゆで始める。②フライパンに**A**を入れて中火にかける。③ニンニクがうっすらと色付いたら弱火にし、細切りにした長ネギをしんなりするまで炒める。④③にゆで汁40ccを加え、一旦火を止めたら釜揚げしらすを入れてさっと混ぜる。⑤①のスパゲッティーニの標準ゆで時間の1分30秒前に、半分に切ったプチヴェールを加え一緒にゆでる。⑥スパゲッティーニの標準ゆで時間の30秒前に⑤をざるに上げて湯を切る。⑦④の入ったフライパンを再び火にかけて温めたら⑥を加えて手早くあえ、香り付けにエクストラバージンオイルを振りかける。⑧器に盛り付け、お好みで黒コショウ適量を振って出来上がり。

ポイント

作り方

①

しっかり塩気を感じる塩水でゆでることで、ゆで上がった時にパスタに程良い塩味が付き、料理全体の味にまとまりが出ます。

栄養価
(1人分)

エネルギー:754kcal タンパク質:17.1g 脂質:47.2g 塩分:2.0g
(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



青木
あおき

一敏さん
かずとし

フレンチ、イタリアンなどのレストランで腕を磨き、平成20年「ホテルクエスト清水」の料理長に就任。医師や栄養士と連携し、健康に配慮しながら味も妥協しないメニュー作りに力を注ぐ。静岡の食材を活用した「駿河湾レシピ」は、フルコースながら700kcal以下とシェフの経験と技が結集した逸品だ。

ホテルクエスト清水
レストラン&バー クオモ
静岡市清水区真砂町3-27
☎054(366)7101