



東信水産
お魚かんたん
レシピ

スパゲティ ハマチのトマトソース

Spaghetti al pomodoro con pesce "Hamachi"

Hamachi

～ハマチ～

脂ののったハマチをトマトソースとあわせて濃厚なパスタにしました。
ハマチにしっかりと焼き色をつけると香ばしさが増して、より美味しく仕上がります。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



スパゲティ ハマチのトマトソース

Spaghetti al pomodoro con pesce "Hamachi"

716 kcal(1人分)

調理時間 20分

材料(約2人前)

スパゲティ	180g
ハマチ	150g
ニンニク	1片
唐辛子	1本
カットトマト缶	200ml
バジル	4,5枚
オリーブ	8個
ケッパー	10g
塩	適量
オリーブオイル	30ml (エキストラバージン)

作りかた

1. ハマチは皮をはずして、1cm角に切っておく。
2. フライパンに潰したニンニク、唐辛子、オリーブオイル10mlを入れて弱火にかける。
3. ニンニクの香りがたってきたら、ニンニクと唐辛子を一旦外し、中火にして1のハマチを加えて、焼き色をつける。
4. 焼き色がついたら弱火にして、塩、カットトマト缶、バジル、オリーブ、ケッパー、材料が浸るくらいの水を加えて5分程度煮込む。
5. 塩を加えたお湯(塩分濃度1%)で好みの固さに茹で上げたスパゲティを加えて混ぜ合わせる。
6. 塩で味を調べて、仕上げにオリーブオイル20mlを加えてよく混ぜ合わせて、完成。



Point!

パン粉を香草と一緒にオリーブオイルでカリッと炒めた「香草パン粉」を振りかけて食べるのもオススメです。

Buono!

料理・文 **cuoco KEITA** ©東信水産株式会社