

秋香る、たっぷりキノコのスパゲティ

初めてでも失敗しない、大切な人や家族に食べさせたいくなるイタリア料理



ココち

第3回

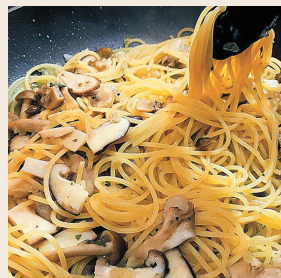
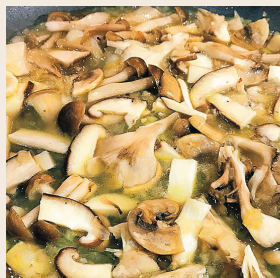
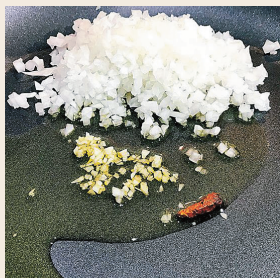
楽楽Cooking

今回はココち料理教室でいつも料理を教えてくださいているイタリア家庭料理教室 La casalinga del cuore 若田英子先生にご紹介いただきました。



材料(4人分)

パスタ	280g
しいたけ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、まいたけ 各	140g
玉ねぎ	100g
ニンニク	1片
赤唐辛子	1本
EXVオリーブオイル	70cc
塩、胡椒	適量
ブイヨン	200cc
(鶏ガラだしの素をといたもの)	
イタリアンパセリ	適量



作り方

- ①キノコ類は下処理をし、食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、赤唐辛子とともにオリーブオイル35ccで炒める。玉ねぎが半透明になったら①を加えて塩、胡椒で軽く味をつけ、手早く炒める。
- ③②にブイヨンを加えてとろっとするまで煮込み、ソース状にする。
- ④③を加熱しながら少しかためにゆでたスパゲティを加えてよく混ぜる。残りのオリーブオイル35cc、パセリを加えて塩、胡椒で味をととのえる。(好みでチーズを加えてもおいしい。)



ワンポイント

キノコをしっかり炒める事とブイヨンを入れてからはソースにとろみがつくまでコトコト火を入れてください。



クオーレ、オーナー講師 若田 英子

イタリア料理研究家
日本イタリア料理教室協会認定校
栄養士
薬膳マイスター
マクロビオティック上級

イタリア、フィレンツェを中心にミラノ、ローマで家庭料理を学ぶ。
帰国後は国内にてイタリア料理専門店で勤務後、市場で魚屋、肉専門店にて食材について学びその後イタリア料理教室を開業。
自宅教室と外部企業からのイベントやスタジオでの講師も務める。

