

## ピーマン・カルボナーラ炭焼き職人風

森之翼の野菜レシピ

### 【材料：2人分】

フィットチーネ 200g  
 (800m lの水に漬ける)  
 [パスタ茹でる用：水 1.5l、塩 大さじ1]  
 ピーマン 240g (8個ぐらい)  
 ニンニク 1片  
 ブロックベーコン 100g  
 パルメザンチーズ(粉) 40g  
 卵黄(常温) 2~3個  
 全卵(常温) 2個  
 生クリーム 20cc  
 塩 少々×2  
 黒胡椒 少々  
 油 大さじ1



### 【作り方】

1. フィットチーネを 800m lの水に漬けておく。麺がくっつかないように時々かき混ぜる。50分で、もちもち食感の生パスタのようになる。



2. 魚焼きグリルでピーマンをまるごと、表面全体が少し焦げるまで焼く。



3. ピーマンをいったん冷水に浸し、取り出して、2つに縦割りにしたら、ヘタとタネを取る。



4. 焦げた皮を手でむくとペロッと皮がむける。キレイに水で洗い、細切りにする。



5. ニンニクはつぶして、ベーコンは1cm角の拍子木切りにする。

6. 中鍋に全卵・卵黄、パルメザンチーズ、塩少々を加えて、ヘラでよく練り込んでから生クリームを入れて混ぜる。



7. 平型フライパンに油をひき、ニンニクとベーコンを弱火で炒め、ベーコンがコンガリするまで、じっくりと炒める。



8. 4のピーマンを加え、塩を少々ふって、サッと炒め合わせる。



9. 深型フライパンにパスタ茹でる用の湯を沸かし、塩を入れて、水切りしたフィットチーネを1分ゆでる。茹で上がったならトングで取り上げ、8のフライパンに入れて混ぜる。



※フィットチーネを茹でた湯は、湯煎に使うので捨てない！

10. 6の中鍋の方へ、9のフィットチーネを入れる。ヘラでベーコンの油までキレイに入れる。



※フライパンに玉子を入れると余熱でボソボソになってしまうので、中鍋を使う。

11. フィットチーネを茹でたお湯に火をつけて、中鍋を湯煎。



12. 玉子が滑らかなクリーム状になったら、皿に盛って、粗引き黒コショウをふって完成。

