

そうめんカボチャの冷製パスタ

森之翼の野菜レシピ

【材料：2人分】

そうめんカボチャ（皮付き）500g、細めのパスタ 150g

〔水 2ℓ、塩 大さじ 2〕〔氷水 適量〕

オリーブオイル 大さじ 1

<スープ>

ニンニク 1片、ベーコンブロック 80g、オリーブオイル 大さじ 1、白だし 大さじ 3、砂糖 大さじ 1、レモン汁 大さじ 1、トマト 4個（約400g） ※白だしは吸い物で1:9濃縮タイプを使用

<トッピング>

モッツアレラチーズ 1個（100g）、ミニトマト 適量、青ジソ 2枚、塩 少々



【作り方】

1. ニンニクをスライスし、ブロックベーコンを拍子木切りにする。

2. フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクとベーコンをこんがりするまで炒める。

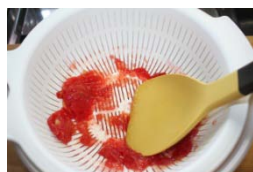
3. 火を止めて、白だし、砂糖、レモン汁を加えて溶かす。

4. トマトを4つ切りにして、ヘタを取る。

5. ポリ袋に入れて握りつぶし、形がなくなるまでもむ。



6. ザルでこして皮を取り、ボウルで汁を受ける。



7. 3のフライパンへ、6のトマト汁を入れて、底の旨みをこそげとり、もう一度、ボウルへ戻して、冷蔵庫で冷やしておく。



8. カボチャはよく洗い、2〜3cm幅の輪切りにして、中の種をスプーンなどで取り除く。



9. 大きな鍋に分量の水と塩を入れ、8のカボチャを水から15分茹でる。（茹で過ぎはシャキシャキ感がなくなるので注意）



10. 大きなボウルに氷水をはる。茹であがったカボチャをトンダで取り出して、氷水に入れる（お湯はパスタを茹でるので捨てない）。水の中でカボチャを麺状に丁寧にほぐす（かたまりがなくなるまで）。ほぐれたらザルに上げて、しっかりと水を切り、7に加えて混ぜ、冷蔵庫に入れておく。



11. お湯を再沸騰させて、パスタを表示時間茹でる。

12. パスタを冷水で冷やし、水気をよく切り、オリーブオイルで和える。



13. トッピング用のモッツアレラチーズを1cmほどのサイコロ型に切る。ミニトマトは半分に切り、軽く塩を振っておく。青ジソを千切りにする。

14. 大きなボウルに、12のパスタと10のカボチャ入りスープを入れて和える。



15. 14を取り分け、13のトッピングを飾って完成。