

サンマ魚醤 さんまと葱のスパゲティ



材料(4人前)

◎スパゲティ……………320g	◎さんま……………2本	◎コショウ……………少々
◎にんにく……………2片	◎サンマ魚醤……………60cc	◎オリーブオイル……………50cc
◎しょうが……………10g	◎日本酒……………60cc	◎スパゲッティ茹で汁…50cc
◎長ネギ(青い所)……………40g	◎赤唐辛子……………1本	◎すだちの絞り汁……………5cc
◎玉ネギ……………160g	◎塩……………少々	◎塩…30g ◎水…3リットル

作り方

- ①にんにくをみじん切り、長ネギを斜め切り、しょうがを千切り、玉ネギを薄切りにします。
- ②さんまを3枚に下ろし骨を抜き5cmの長さに切り、塩、コショウをふりかけます。
- ③水3リットルに対して、30gの塩を鍋に入れ、お湯を沸かしスパゲティを茹でます。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけて、香りが出たら玉ネギ、しょうがを炒め、さんまを入れてさらに炒めたら、味のアクセントに赤唐辛子を加えます。
- ⑤玉ネギがしんなりしたら日本酒を加え、アルコール分を飛ばし、サンマ魚醤、スパゲティの茹で汁を加え、軽く煮詰めて、塩、コショウをします。
- ⑥茹で上がったスパゲティと⑤を合わせて長ネギを加えて合わせます。
- ⑦皿に盛り付け、すだちの絞り汁をかけてできあがり。



ここがポイント

日本人の味覚にぴったりの和風パスタのレシピになります。さんまと醤油で作るよりも、サンマ魚醤を使うことで、さんまの素材感とより豊かな香りを引き出すことができます。また、サケ・タコ・ホッキ・ウニの魚醤を使用しても美味しくいただけます。



レシピ開発者:西洋料理講師 中村竜司