

奈良のシェフが、奈良の食材で家庭でできるレシピを紹介します。



## 青とうがらしのアーリオオーリオエペロンチーノスパゲティ

✿ リストランテ イ・ルンガ (イタリア料理) ✿

### 〈材料〉(4人分)

|             |      |
|-------------|------|
| 青とうがらし      | 6本程度 |
| スパゲティ       | 320g |
| 赤唐辛子        | 1本   |
| にんにく(みじん切り) | 1かけ  |
| オリーブオイル     | 60cc |
| 塩・コショウ      | 各少量  |
| パセリ(みじん切り)  | 適宜   |
| 仕上げ用オリーブオイル | 適量   |

イタリア語で、アーリオはニンニクを、オーリオは油(特にオリーブオイル)を、ペペロンチーノは唐辛子を意味する。

### 〈作り方〉

- ①青とうがらしは細切りにしておく。
- ②たっぷりの湯にひとつまみ(約3%)の塩を入れ、スパゲティをゆでる。少し固めがお薦め。
- ③フライパンでオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子をじっくり炒め、香りが出たら、青とうがらしを入れる。塩・コショウで味を調え、パスタのゆで汁を少量加え、軽くフライパンを揺することで、ソースがとろっと白っぽくなる。
- ④③にゆでたスパゲティを入れ、仕上げにオリーブオイルとパセリを加え、更にソースとスパゲティを和え、皿に盛りつける。



### one point

- \* にんにくを炒めるときは、じっくり炒め、焦がさないように気を付けて!
- \* パスタのゆで汁を入れて軽くフライパンを揺することで、ソースに適度なとろみがつきパスタに絡みやすくなります。
- \* お好みでアンチョビやカラスミを加えてもおいしい。
- \* 仕上げのオリーブオイルにエクストラバージンオイルを用いると、香りよく仕上がります。
- \* 青とうがらしの代わりに、ひもとうがらしや、旬の薬物野菜もお試しく下さい。



オーナーシェフ  
堀江 純一郎さん

### リストランテ イ・ルンガ

奈良市春日野町16  
☎ 0742・93・8300

東大寺にほど近い場所にあり、築地壁に囲まれた和の空間でイタリアンを味わえるリストランテ。大和野菜や大和牛など、県産食材を中心に厳選された食材は、シェフ自ら生産者を訪ね、交流を重ねながら吟味している。イタリアで長年腕を磨き、'03に、イタリア版ミシュランで日本人初の一つ星を獲得、'09に、東京からここ奈良へ。



### 【とうがらし】

とうがらしには、辛味のある品種と、ピーマンやパプリカなど辛味の少ない品種があります。辛味が少ない品種には、大和の伝統野菜である「ひもとうがらし」などが含まれます。

奈良県産の農産物は、  
県内各地の直売所で購入できます。

大和の朝市・直売所

検索