



麺類

仙台麺のペスカトーレ



【調理方法】

1. 仙台麺は1 cm厚さにスライスしコンソメスープに浸しておく、ムール貝は軽く擦り洗いをしてザルにあげておく。むきえびは片栗粉で揉み洗いし、水気を拭きとっておく。イカは内臓を取り出し1 cm厚さの輪切りにし、トマトは湯むきして種ごとざく切りにしておく。にんにく、たまねぎ、セミドライトマト、イタリアンパセリはそれぞれみじん切りにしておく。
2. パスタを表示時間通りに茹でている間に、【A】をフライパンで蒸し、ムール貝が開いたものから取り出しておく。同じフライパンにオリーブオイル大さじ1と【B】を入れ軽く煮詰め、仙台麺とイカ、エビを炒めAの汁のみ戻す。
3. パスタが茹であがったら、2) のフライパンに入れ軽く炒め取り出しておいたムール貝とオリーブオイル大さじ1を入れ、塩・ブラックペッパーで味を調える。イタリアンパセリをお好みで散らし器に盛る。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麺	1本
顆粒コンソメ	小さじ1
お湯	200ml
むきえび	100g
イカ	1杯
乾燥パスタ	400g
塩・ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ2
イタリアンパセリ	適量
【A】	
ムール貝	400g
白ワイン	100ml
【B】	
にんにく	2片
たまねぎ	中1/4個
セミドライトマト	1切れ
トマト	中玉4個