

ほうれん草

ほうれん草とチーズのミートボールパスタ



材料(4人分)

■材料

パスタ(リガトーニ) ...	400g
ほうれん草(葉の部分)	
.....	300g
大和芋	60g
① 上州麦豚ミンチ	120g
全卵	1個
パン粉	60g
しいたけ	8個
えのき茸	1/2パック
しめじ	1/2パック
鷹の爪	2本
ニンニク	4片
ナッツメッグ	適量
パルミジャーノ・	
レッチャーノ	120g
塩、こしょう	各適量
エクストラヴァージン	
オリーブオイル	適量

□■□■ 作り方 □■□■

- ①ほうれん草をゆで、水分をしっかりとって3~4cmに切る。
- ②全部のにんにく(半量はパスタ用にとっておく)と、鷹の爪1本を、細かいみじん切りにし、①と一緒にボウルに入れナッツメッグ、塩、こしょうを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③②に、パルミジャーノ・レッチャーノを加え、約40個のボールを作る。
- ④③をオリーブオイルで濃いきつね色になるくらいまでしっかり揚げ、油をよくきっておく。
- ⑤パスタをゆで(10~15分)、その間にフライパンにバターを入れ溶かし、残りのんにくを加えて香りが立ってきたらしいたけ、えのき茸、しめじを入れ、最後に鷹の爪を加えた後、すべてのキノコがしんなりしてくるまで炒める。
- ⑥パスタがゆで上がったら、⑤のフライパンに入れて、しっかり味をなじませてお皿に盛り付け、④のミートボールを上のにのせる。最後にパセリを散らし、好みでパルミジャーノ・レッチャーノをふりかける。

制作:料理研究家 藤根 貴世香「ぐんまアグリネット」
／「ぐんまを味わう」／「県産食材を活用したレシピ」