

## その他



## いんげんとじゃがいものスパゲティ・バジルソース

料理の風味を増したり、肉や魚の臭みを消すハーブ。  
使い方のコツを知って料理のバリエーションを広げる。

エネルギー(1人分):525kcal/たんぱく質:14.0g/脂質:22.8g/炭水化物:63.3g/塩分:2.0g

## 材料(4人分)

スパゲティ	300g	(ジェノバペースト)	アンチョビ	2枚
じゃがいも	1個	バジル	にんにく	1片
いんげん豆	10本	松の実	オリーブオイル	80cc
パプリカ(赤、黄)	各1/6個	パルメザンチーズ	塩、こしょう	各少々

## ■料理をおいしくするハーブ

ハーブは、使い方が難しそうで、家庭ではつい敬遠してしまいがちです。でも、素材の臭みを抜いたり、料理に美しい色を付けたり、コクを出したり・・・と、上手に使いこなせば、いつもの料理がもっとおいしくなります。和食で、しょうがやワサビを使うのと同じように、イタリアのパスタにはバジル、タイのトムヤムクンにはレモングラスというように、世界の国々でもハーブが欠かせない料理がたくさんあります。

## ●エストラゴン

アニスによく似たさわやかな香りを持つハーブで、葉の部分を使います。乾燥させたものと酢に浸けたものの2種類があり、別名タラゴン。タラゴンビネガーは、このハーブの葉を生のまま酢に漬け込んだものです。タラゴンビネガーの他、エスカルゴ料理には欠かせません。乾燥葉を粉にしてスープ、卵料理、白身魚料理に入れても。

## ●クレソン

湿地や小川の浅瀬に生えるアブラナ科のハーブ。ピリッとしたさわやかな辛みとほのかな苦味が特長。選ぶときは、濃い緑色で茎がしっかりしたものを。ラップにくるみ、水にさして保存しましょう。肉料理の付け合わせ、サラダの他、茹でて和え物に、さらに裏ごしてスープに。

## ●コリアンダー

セリ科の植物の種子を完熟させたもの。味は柔らかく、セージとレモンを合わせたような香りがします。パン、お菓子、カレー粉などに。

## ●セイジ

樟脳に似た強い香りとかすかな苦味を持ちます。葉の状態乾燥させたものとそれを粉末にしたものがあります。肉の臭みを消すのに最適で、特にソーセージを作るときには欠かせません。その他、豚肉と相性がよいので、ポークソテーや煮込みに刻んで入れると効果的です。

## ●セルフィーユ

ハーブの一種で生の葉を使います。柔らかい香りとうま味が特徴。家庭菜園で作ることもできます。オムレツ、サラダ、ドレッシングに刻んで入れましょう。

## ●セロリシース

セロリの種子を乾燥させたもの。生のセロリと同じようなさわやかな風味があります。ほろ苦さは、セロリよりも強く、トマトと相性がよく、サラダ、スープ、シチューなどに入れると風味がまします。

## ●タイム

すがすがしい半面、少くせのある香りとうま味が特長。香りが非常に強いので、使いすぎないように注意しましょう。魚の臭い消しに最適で「魚のハーブ」とも呼ばれます。ムニエルやマリネに入れたり、フライの衣に混ぜたりして使います。又、野菜とも相性がよいので、スープや煮込みに入れて用いることもあります。

## ●バジル(バジリコ)

甘い香りとかすかな苦味を持つシソ科のハーブ。生の葉と乾燥させたものがあります。トマトと相性がよいので、イタリア料理でよく使います。スパゲティ、ピザ、サラダに。シチューなどの香り付けにすることもできます。

## ●パセリ

カロチン、ビタミンCを多く含む栄養豊かなハーブです。さわやかな香りとうま味が特長です。細かく刻んでソースに入れたり、できあがった料理にふりかけたりします。

## ●パプリカ

唐辛子の一種を粉にしたもの。辛みはなく、鮮やかな赤身と甘酸っぱい香りを持ちます。主として料理に赤い色を付けたいときに使います。煮込み、ドレッシング、ソースなどに。ハンガリー料理に使われることでも知られています。

## ●フェネル

さわやかな香りのセリ科のハーブ。香り付けに使うのは葉の部分で、茎は野菜として生のまま、又は茹でてサラダ、煮込みなどにします。葉は、魚の臭み消し、マリネなどに使います。

## ●ブーケガルニ

煮込みなどに入れるハーブの束。一般にはセロリ、ローリエ、タイム、パセリなどをタコ糸、もしくは木綿糸で束ねます。ガーゼの袋に入れて用いることもあります。ソース、シチュー、スープなどに入れて煮て、香り付けます。

## ●ホースラディッシュ

さわやかな香りが特徴の西洋版わさび。木の根のような形をしています。肉や魚のソースに入れる他、ローストビーフの付け合わせに。又、日本では粉わさびの原料にされています。

## ●ミント

日本語でいえば「ハッカ」。透き通るような清涼感を持ちます。ペパーミント、スペアミント、クールミントなどの種類があります。葉を細かく刻んでソースやゼリーを作ったり、アイスクリーム、ヨーグルトに散らしたりします。羊肉などの臭い消しにも。

## ●ローリエ

月桂樹の葉を乾燥させたもの。さわやかな香りとうま味が特長です。肉の臭みを抜き、味と香りを引き出すので、煮込み料理には欠かせませんが、煮込みすぎると苦味が強くなるので、頃合いを見計らって取り出しましょう。

## ●ローズマリー

針のような葉を持つハーブで、ヨーロッパでは、悪魔を払う聖木とされます。甘い香りとかすかな苦味があります。肉の臭み消しに効果があるので、煮込み、ローストによく使われ、又、野菜を茹でるときに香り付けにされることも。香りが極めて強いので、使いすぎに注意しましょう。

- ① バジル、にんにくをフードカッターに入れ、松の実、パルメザンチーズ、アンチョビ、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてジェノパペストを作ります。(バジルの葉は飾り用に数枚とっておきます。)



- ② パプリカは細切りにします。

- ③ ジャガイモは皮を剥いて1cm角に切り、いんげんは筋を取って4cm長さに切っておきます。

- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かしてヒーターの火力を5(弱めの強火)にし、お湯の1パーセントの塩を入れてスパゲティ、ジャガイモを加え、タイマーを7分にセットしてアルデンテに茹で上げます。



**Point!**

パスタをおいしく茹でるには、タップリのお湯で茹でるのがポイント。IHクッキングヒーターなら立ち上がりが早く、ハイパワーだからタップリのお湯でもあっという間に沸騰します。



- ⑤ 4.の鍋にいんげんを加え、1分煮てパプリカを加え、ザルに取ります。



**IH Point!**

ひとつの鍋で違う材料を茹でる場合は、材料の火の通り加減でタイミングを変えましょう。IHクッキングヒーターならタイマー機能があるからとっても便利。



- ⑥ 5.を鍋に戻して1.のジェノパペストで和えます。



- ⑦ 器に盛り付け、バジルの葉を飾ります。



**Q&A**

- Q1** スパゲティがくっついてしまいます。

- A** パスタを広げるように鍋に入れましょう。パスタは最初にほぐすだけで大丈夫。IHクッキングヒーターは火がないので、鍋の周囲が熱くならず、縁にはみ出たパスタも焦げません。



- Q2** ジェノパペストが残ってしまいました。

- A** ジェノパペストは魚や肉料理にも使えます。ビンに入れて冷蔵庫で保存してください。1~2週間程度保存できます。(小袋に分けて冷凍保存すれば、3ヶ月程度保存できます。)  
※保存期間は季節や量により異なります。