

簡単なスパゲティー料理で野菜をたくさん摂り、春を満喫

健康のために一日350gの野菜を摂ることが推奨されていますが、日本人一人の平均野菜摂取量は268・1gと目標にほど遠い数値が報告され健康への影響が懸念されています。野菜と春の食材を組み合わせた具たくさんのヘルシーパスタをご紹介します。様々な組み合わせで野菜を気軽に摂取しましょう。

春野菜のアンチョビー風味スパゲティー



●材料 (2人分)

スパゲティー(1.4mm)乾… 120g
 好みの春野菜…………… 180g程度
 (今回は春キャベツ・芽キャベツ・そら豆)
 にんにく…………… 2かけ
 オリーブオイル…………… 大さじ3
 アンチョビーフィレの塩味油漬け…………… 5本程度
 赤とうがらし…………… 小1本
 塩・胡椒…………… 適宜
 白ワイン…………… 大さじ2
 ゆで汁…………… 大匙6

●作り方

- ① にんにくは薄切り、とうがらしは種をとって、細かくちぎっておく。
- ② 春キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、芽キャベツは半分又は4等分し、そら豆は包丁

で袋に傷をつけておく。

- ③ 湯に一つまみの塩を加え、春キャベツ・芽キャベツ・そら豆を別々に茹で、そら豆は袋から実をだしておく。
- ④ 野菜の茹で湯で、袋に書かれた茹で時間の1分前までスパゲティーを茹でる。
- ⑤ ④と同時進行でフライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れ軽く炒め、茹で上がったスパゲティーと茹で置いた野菜を加え、更に白ワイン、茹で汁を加え軽く30秒ほど全体をなじませて、最後にちぎったアンチョビーを加え、塩・胡椒で味を調整する。

釜揚げさくら海老と筍のスパゲティー



●材料 (2人分)

スパゲティー(1.4mm)乾… 120g
 釜揚げさくら海老…………… 70g
 筍…………… 70g
 ミニトマト…………… 5~6個
 にんにく…………… 2かけ
 オリーブオイル…………… 大さじ2・1/2
 塩・胡椒…………… 適宜
 白ワイン…………… 大さじ2
 ゆで汁…………… 大匙5

●作り方

- ① にんにくは薄切りする。
- ② 湯に一つまみの塩を加え、袋に書かれた茹で時間の1分前

でスパゲティーを茹でる。

- ③ ②と同時進行でフライパンにオリーブ油、にんにくを入れ軽く炒め、茹で上がったスパゲティー、白ワイン、茹で汁を加え軽く30秒ほど全体をなじませ、塩・胡椒で味を調整する。
- ④ 最後にトマトをからませ、皿に盛り、釜揚げさくら海老をトッピングする。

ひとくちmemo

- ・具たくさんで、野菜を多く摂る為に、パスタの分量は減らしています。
- ・アンチョビーやさくら海老などは塩分が多く含まれているので、最後の塩味加減はその点も考慮して味付けする。
- ・釜揚げさくら海老が手に入らないときは釜揚げしらす等でくっても美味。

土屋 品子
Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究者としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。

