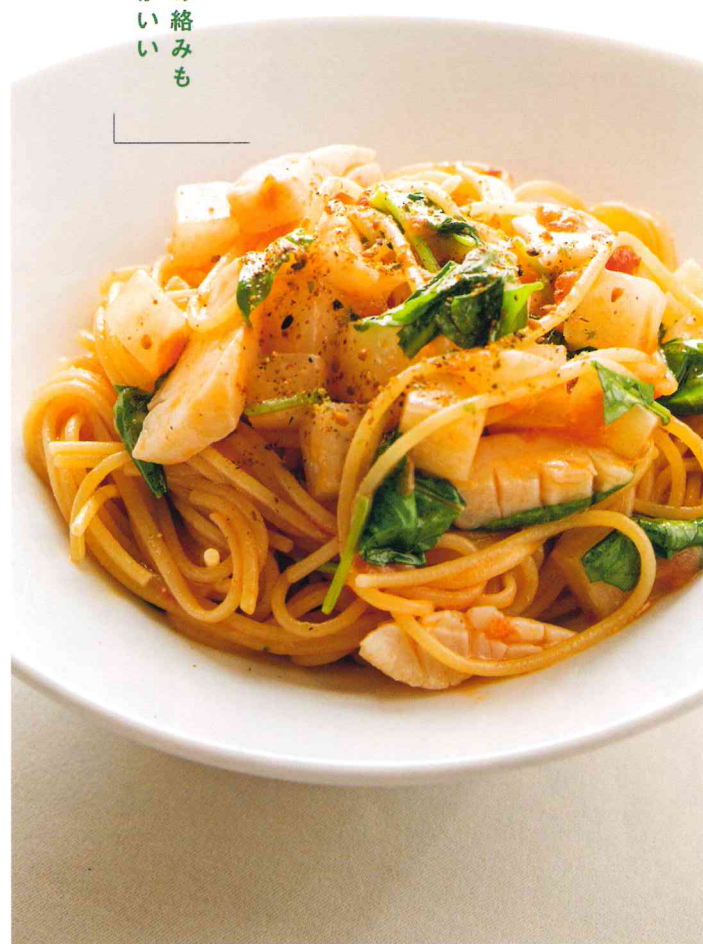


「昆布もトマトも、素材の持ち味を引き出す 縁の下の力持ち」として使う

下の写真「ホタテと大根のトマトソーススパ」を見てほしい。全然赤くないが、食べてみると、ほんのりとしたトマトのうまみが全体に行き渡っている。まさにこれこそが、笹島さんがいう素材のうまみを生かす、イタリアの家庭の味なのだろう。また今回紹介するスパゲティも蒸し煮も野菜炒めも、昆布の味自体が主張してくることなく、「ひと味おいしい」と感じさせられる。まさに昆布のうまみが、縁の下の力持ちとして働いている。

くこと請け合いた。出汁を引いた後の昆布は、ピクルスにすると日本酒にもワインにも合う酢昆布感覚のおいしいつまみになる。また今回のピクルス液は、笹島さんのお店のレシピそのものだから抜群においしい。昆布と一緒にいろいろな野菜を漬けて楽しんで。

パスタは強火でゆでると表面が割れてしまい、ソースとの絡みも良くない。コトコトゆでたほうが良い



「温野菜を作るときも、野菜に昆布出汁を振りかけてから蒸す」とおいしい。枝豆も昆布出汁でゆでてみて」と笹島さんは薦める。実際に、ブロッコリーに昆布出汁を振りかけてから蒸したものと、何もせずに蒸したもので食べ比べたら、誰が食べても分かるくらいおいしさが違っていた。ほんの少しの時間なのに、こんなに変わるなんて！と驚

これがイタリアの母の味

ホタテと大根のトマトソーススパ

材料(2人分)
大根 …… 80g(皮をむいた後)
ホタテ(生食用) …… 3個
昆布(出汁用) …… 適量
昆布出汁(ゆで汁用、昆布も入れたまま) …… 1.5L
ゆで汁用の塩 …… 小さじ2弱
スパゲティ …… 160g
オリーブオイル …… 大さじ1
塩 …… ひとつまみ
トマト(湯むきして角切り) …… 大さじ2
昆布出汁(炒め用) …… 180ml
大根の葉 …… 適宜(あれば)
京七味 …… 適宜(あれば)

作り方
1 大根は厚めに皮をむき、1cm角に切る。ホタテは両面に格子状の切り込みを入れてから昆布ではさみ、30分以上置き、一口大に切る。
2 昆布出汁(ゆで汁用)に大根の皮とゆで汁用の塩を入れて沸騰させ、スパゲティを入れ、再沸騰したら弱火にして表示の時間より1分短くゆでる。
3 フライパンにオリーブオイルと1の大根を入れ、塩を振ってから中火にかけて炒める。
4 大根から出てきた水分が少なくなってきたら、トマトを入れて強火で煮しめる。
5 昆布出汁(炒め用)の半量を加え(下写真)、水分がなくなってきたら残りの半量を加え、水分がやや残る程度になったところに2と大根の葉を加えて炒め合わせる。
6 火を止めて1のホタテとあえる。盛りつけて京七味を振る。



Point

パスタをゆでたあと、ゆで汁に残った昆布は引き出して冷蔵庫で保存しておけば、2〜3回同様に使え。ただし使うのは2〜3日のうちに。

アサリから出たうまみと、昆布のうまみを、くず粉でとろみをつけることで白菜にまどわせる

貝のうまみで相乗効果 白菜とアサリの蒸し煮

材料(2人分)
白菜 …… 300g
塩 …… ひとつまみ
アサリ(大) …… 20個
昆布出汁 …… 180ml
くず粉(なければ片栗粉) …… 大さじ1
オリーブオイル …… 適量
レモンの皮 …… 適量

作り方
1 白菜は軸の部分は細切り、葉の部分はざく切りにする。
2 フライパンに1と塩、アサリを入れ、昆布出汁を回しかけ、強火にかけて蓋を

する。1〜2分後に蓋を開け、アサリの口が開いたものから取り出す。
3 白菜がしんなりとしてきたら、くず粉を同量の水(分量外)で溶いて加え、ひと煮たちさせる。
4 白菜を盛りつけて、アサリをのせる。オリーブオイルを回しかけ、すり下ろしたレモンの皮を振る。

Point

白菜の代わりにキャベツ、レモンの代わりにゆずを使っておいしい。



野菜に塩をしていったん水分を出し、昆布のうまみと一緒に野菜に戻してやるのがポイント

Point

炒め始めから6〜7分たっても水分が残るようなら、残った水分に水溶き片栗粉(片栗粉対水が1対1)を大さじ1程度加えてから炒め合わせて。

「イル ギオットーネ」の万能ピクルス液で 昆布のピクルス

材料(2人分)
ピクルス液
ニンニク …… 30g
ローリエ …… 1枚
鷹の爪(輪切り) …… 1本分
酢 …… 200ml
水 …… 400ml
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ4
昆布(出汁を引いた後のもの) …… 200g

作り方
1 Aを酸に強いホウロウ製の鍋などに入

れて沸騰させる。
2 1を冷ましてから保存容器に入れ、昆布を漬ける。一晩で完成。
3 食べやすい大きさに切る。

Point

1週間を目安に食べきろう。細かく刻んでサラダやあえ物、パスタ、野菜炒めに入れてもいい。野菜と一緒に漬けるなら、昆布の量は分減らす。



昆布出汁を吸ってワンランクUP 野菜炒め

材料(2人分)
キャベツ …… 100g
ホウレン草 …… 50g
ニンジン …… 70g
マッシュルーム …… 60g
モヤシ …… 100g
塩 …… ひとつまみ
オリーブオイル …… 大さじ1+大さじ1
昆布出汁 …… 100ml
パルメザンチーズ …… 適量

作り方
1 キャベツとホウレン草はざく切り、ニンジンは薄めのイチョウ切り、マッシュルームは薄切りにする。
2 フライパンにすべての野菜類を入れ、塩を振り、オリーブオイル大さじ1を回しかけ、昆布出汁を入れてから強火にかける。
3 蓋をして1〜2分蒸し焼きにしたら、

蓋をとってフライパンをあおり、水分を飛ばす。
4 水分が少なくなってきたら、フライパンを傾けて手前に水分を寄せたところにオリーブオイル大さじ1を入れて乳化させ(下写真)、それを野菜全体にまどわせるように炒め合わせる。
5 水分がなくなったら盛りつけ、パルメザンチーズを振る。



大根やニンジン、セロリ、キュウリなどと一緒に漬ければ、野菜のピクルスも一層おいしくなる