



日本のパスタで
楽しい食卓と健康を!
(一社)日本パスタ協会

パスタクッキングスクール 2013 in 小田原 開催

講師 井澤 由美子先生



東京都出身。
旬の食材を使った身体に優しくお洒落なレシピが人気の料理家。
「きょうの料理」「あさいち」(NHK)・「フーディーすTV」などの料理番組を初め、CM、広告、書籍、雑誌、料理イベントなどで活躍中、著者多数。座右の銘は「心に通ずるものは胃を通る」。
郷土料理が大好きな大学生の母でもあり、食育にも造詣が深い。

講習 Menu

鰯胡椒つくねの スープ・スパゲッティ



小田原産鰯、細ネギと潰した胡椒を入れたつくねと小田原産無農薬みかんの皮で作った陳皮を加えてうっすらとろみをつける。食養生も兼ねた温かい身体の温まるスパゲッティ。

●材料(2人分)

スパゲッティ	200g	陳皮(みかんの皮)	少々
鰯(刺身用)	2尾分	くず	大さじ1半
細ネギ	3本	ごま油	小さじ1
胡椒ホール	10粒	塩	適宜
		鶏ガラスープの素	小さじ1

●作り方

1. 鰯は包丁で叩き、細ネギは小口に刻む。胡椒はすり鉢に入れて粗く潰す。
2. 1の鰯を胡椒のすり鉢に入れ塩少々をとごま油、くず大さじ半を加えて粘りが出るまですり、細ネギと陳皮を加え混ぜる。スパゲッティは少し固めに塩茹でする。
3. フライパンに茹で汁を入れ、鶏ガラスープの素、2のつみれを6個スプーンで丸めて落としていく。火が入ったら水大さじ2で溶いたくずを入れてとろみをつけ、スパゲッティを加え少し煮込んで器によそう。

オダワラ・ カルボナーラ



オダワラ・カルボナーラは梅風味。梅肉、卵、生クリーム、チーズ、濃厚な中に少しのさっぱり感が絶妙のパスタです。

●材料(2人分)

ペンネ	120g	生クリーム	100cc
梅干し(大)	2個	鶏ガラスープの素	小さじ2
卵黄	2個	黒挽き胡椒・塩	各適宜
チーズ(溶けるものなら何でもOK)	50g		

●作り方

1. ペンネは少し固めに塩茹でする。ボールにチーズと卵を混ぜておく。
2. フライパンに茹で汁1カップ、スープの素、クリーム、梅干しを入れて1のペンネを加える。1分程煮て火を止め、混ぜた卵液を絡めて器に盛って胡椒をふる。

小田原のご当地食材

小田原の「海」代表
小田原の魚といえば、ズバリ!「アジ」
●厳密には、「マアジ」ですが、小田原では、この「マアジ」の水揚げ量が多く、小田原を代表する魚なのです。平成13年に「小田原市の魚」に認定されています。
・「アジ」の魚名の由来は、「味」の良さと言われる。新井白石の著書「東雅(とうが)」

には、「アヂとは味也。其の味の美をいうなり」という説が紹介されています。
・「鰯」という字の語源は、「元気に群れる魚」からきている、という説があります。
・「参=3」月、つまり新暦の4~5月頃からおいしくなるとして、「鰯」と書くようになったともいわれています。
小田原の「アジ」は、「味」がいいんです!
●マアジは一年中水揚げされ、いつでも美味しい魚といわれています。小田原のアジは、相模湾の豊富な餌を食べて

育ち、旬は春から初夏で、脂がのって特に美味しいといわれています。
●小田原のアジは、定置網で朝獲れされて超新鮮です。「マアジ」は赤身魚に分類されますが、漁獲されたばかりの新鮮なものは、白身魚のような上品な風味があるといわれています。
小田原の「アジ」は、万能な魚で、どのように調理してもおいしい!あらゆる調理でもおいしいので、万能な魚です。たたき、刺身にしても、フライにしても、

和風、洋風、中華風など色々アレンジしてもおいしいです。

