

ロマネスコとカリフローレのアラビアータ



材料（2人前）

パスタ	160g
ミケランジェロ（ロマネスコ）	30g
カリフローレ（カリフラワーでも可）	30g
ベーコン	2枚
アンチョビ	1枚
ケッパー	大さじ1
ブラック・オリーブ	8個
白ワイン	25ml
トマト缶	300g

オリーブオイル	適量
にんにく	2片
鷹の爪	2本

コラトゥーラ（魚醤）	2滴
塩・黒こしょう	適量
エクストラバージン・オリーブオイル	適量

【茹で用】

水	3L
塩	30g

※仕上げにお好みでイタリアン・パセリ、バジル、レモンを添えてもOK。

つくりかた

- ① 大きい鍋に水を入れ火にかけておく。(下茹で、パスタ用)
- ② ミケランジェロ、カリフローレをひとくち大に切り下茹でする。
- ③ ベーコンをお好みの大きさに切り、アンチョビは骨をとって軽くほぐしておく。
- ④ にんにくを包丁の背でつぶし、鷹の爪は中のタネをとる。
- ⑤ 同時進行でパスタを茹で始める。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ弱火で焦げないように香りを移す。
- ⑦ 香りが出てきたら、にんにく、鷹の爪を取り出し、ベーコンを軽く炒め、アンチョビ、ケッパー、ブラック・オリーブをさっと炒める。
- ⑧ 白ワインを入れアルコールを飛ばす。
- ⑨ トマト缶を入れ少し煮込む。
- ⑩ 下茹でしたミケランジェロ、カリフローレを入れ軽く炒める。
- ⑪ パスタを入れソースになじませたら、コラトゥーラを少量（2～3摘）加え軽く混ぜる。
※ゆで汁で濃度を調整する。
- ⑫ 塩・黒こしょうで味を整え盛り付ける。
- ⑬ エクストラバージン・オリーブオイルをまわしかける。