

垣田流トマトソース・パスタの作り方(2009年度版)

○講義アンケートに寄せられたご要望にお応えして、幸運をよぶ(らしい=06年度「現代の福祉政策」受講生)トマトソースの作り方を伝授いたします。2008年度まで配布していたレシピを全面的にアレンジし、より手軽においしく作れるようにしました。

○旧レシピの配布歴:「地域福祉論Ⅱ」2005、07、08年度、「現代の福祉政策」2006、08年度。

■用意するもの(1人前。私の場合):スパゲッティ(ゆで時間9分程度)150g(もしくはゆで時間12分程度のペンネ)、スパを茹でるための塩小さじ1、オリーブオイル大さじ3、にんにく1片、輪切り唐辛子小さじ1、アンチョビ2分の1切れ、カットトマト缶2分の1、顆粒コンソメ小さじ弱、調味用の塩・コショウ適量、乾燥させたビン詰めのバジル、ローズマリー、パセリ。具材はなくてもオイシイけれど、好みで(ベーコン、ナス、魚貝類、ツナ缶)。

1. にんにく&唐辛子&アンチョビの風味を出す——ポイントは弱火

フライパンに**オリーブオイル**大さじ2を入れる(ここでまだ火をつけない)。そこに、みじん切りにした**にんにく**(国産は風味が格段に良い。ただし値段も高い)1片を入れる。ここで初めて火をつける(しかも極度の弱火)。にんにくを焦がさないように注意する。

にんにくに火が通り始め、シュワシュワと音が立って色づいてきたら、**輪切り唐辛子**を入れる(仕上げ時の辛さを左右することになるので、量はお好みで)。さらに**アンチョビ**を入れてスプーンの背などでつぶす。具材を追加するなら、ここで中火にして入れる(にんにくを焦がさないように)。ここに、スパを茹でるためのお湯をお玉1杯程度入れると、食材の味が相互になじむ。

2. トマトの酸味を飛ばす——ここで中火に

にんにくがキツネ色になったら(にんにくとアンチョビのいい香りが出ていることでしょう。成功していれば)、缶詰の**カットトマト**(缶詰のホールトマトでもよい。その場合は握りつぶして入れること)2分の1缶を入れる。ここで中火にして、時おり混ぜながらトマトに火を通す。重要なのは、ここで焦って次の工程に進まずに、トマトの酸味を飛ばすこと。この時に、適量の塩・コショウをふりかける。

3. 少し煮込んで、パスタを和える

5~10分くらい(たぶん。いつも勘でやっているの)経ったら、**顆粒コンソメ**を味噌汁半分程度の量のお湯か水で溶いて入れる。私がいつも使っているのは味の素で128円くらい。キューブ状(1箱7つ入りで100円くらい)だと2分の1個。次に**ハーブ**を入れる(バジル、ローズマリーをそれぞれ1つまみ強。お好みで)。ここで弱火にして煮込む。5分ほどすると、味がなじんでコクも出てくる。いったん火を止める。

別の鍋で**パスタ**を茹でる。茹で上がる2分ほどまえにフライパンを弱火にしてソースを温める。少し芯が残った状態でパスタを取り出し、お玉1杯弱の茹で汁と一緒にフライパンに入れる。**オリーブオイル**大さじ1を回しかけて、ソースとパスタを手際よく合える。皿に盛って、**パセリ**を散らして、完成。何度か作っていると、味の調整の仕方やコツが分かってきます。