

ホタルイカと 菜の花の Pasta & アスパラとモッツァレラ アンチョビバターソース



北陸の有名店のシェフが「ひとつ上の家庭料理」をアドバイス。
今回は、ホタルイカや菜の花、ハマグリ、アスパラなど、
春を感じる食材をふんだんに使ったイタリアンをご紹介します。

今回の 料理人



RISTORANTE CUCINA ITALIANA
イルデスコ代表

渡辺 健太郎氏

(わたなべ・けんたろう)

1975年富山市生まれ、富山市内での修業を経て22歳で渡伊、トスカーナ、ローマ地方のレストランを中心に計4店舗で修業。帰国後、東京広尾のイビゼリなどを経て、2007年イルデスコをオープン。その後2009年には南青山「リストランテ山崎」、2011年にはトスカーナ地方の店舗で研修するなど2年に1度は他店からの刺激を吸収している。今秋もイタリアでの研修を予定。

特選 食材



ホタルイカ

毎年3月頃、富山に春の訪れを告げるホタルイカ。大群での発光が見られるのは日本近海で富山湾に限られ、その群遊海面は国の特別天然記念物にも指定されています。「富山湾の神秘」「竜宮の使者」とも称されるホタルイカの生態は多くが謎に包まれています。発光の理由は、外敵から身を守るためのほか、ホタルイカ同士がコミュニケーションを取っているとも考えられています。春に生まれ、翌年の春に一生を終えるというホタルイカの生命の輝きは、まさにこの季節の富山湾でしか見ることのできない宝物です。

材料(4人前)

ホタルイカと 菜の花の Pasta

1人前
431kcal

ホタルイカ	20杯程度
菜の花	1束
ハマグリ	20個程度
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ2
スパゲッティ	320g
塩	小さじ2 (湯1ℓに対して)

アスパラとモッツァレラ アンチョビバターソース

1人前
238kcal

グリーンアスパラ	12本
モッツァレラチーズ	200g
バター	50g
アンチョビペースト	15g
塩	小さじ2 (湯1ℓに対して)

ホタルイカと菜の花の Pasta



1. 大きめの鍋でお湯を沸かし、沸騰したら塩を入れてスパゲッティを茹でます。茹で上がり時間の1分前に、4~5cm程度にカットした菜の花を鍋に入れて一緒に茹でます。

2. フライパンにオリーブオイル(大さじ2)とニンニクを入れて中火で熱し、オイルに香りが移ったらニンニクを取り出します。茹でたホタルイカを強火で炒めてハマグリを入れ、貝が浸る程度にお湯を加えて火を通します。

3. 湯切りしたスパゲッティと菜の花をフライパンに移し、絡めるように混ぜ合わせたらできあがりです。

※スパゲッティを入れる前にハマグリを取り出しておくと、殻が割れたり身が外れたりするのを防ぐことができます。

アスパラとモッツァレラ アンチョビバターソース



1. 鍋でお湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ、根元とハカマ(節部分の三角形)を取ったグリーンアスパラを茹でます。モッツァレラチーズはお好みの大きさにカットしておきます。

2. 小さな鍋にバターとアンチョビペーストを入れ、中火で熱します。1~2分間、煮立つまでかき混ぜ続けます。

※かき混ぜないと分離したり焦げ過ぎてしまったりするので注意しましょう。

3. アンチョビバターソースが煮立ったら、その上澄みをお皿に盛りつけたグリーンアスパラとモッツァレラチーズの上にかけて、できあがりです。

シェフの技



●ホタルイカと菜の花の Pasta

ホタルイカは目・^{クチ}嘴・軟甲を取ってから! 生のものもボイルされたものも、ホタルイカは目・嘴・軟甲を取ってから使うと食べやすくなります。また、先にホタルイカだけを炒めることでくさみを取り除くことができます。



●アスパラとモッツァレラ アンチョビバターソース

ソースの「ふわっと」を見逃さず! アンチョビとバターは、かき混ぜながら熱していると、泡がふわっと立ち上がってくる瞬間があります。この瞬間がベストのタイミングです。

伝え残そう、
郷土の味わい。

山菜の昆布メ



北前船交易がもたらした、富山の昆布食文化。現在まで半世紀以上にわたり昆布の消費支出額が全国一の富山県では、昆布を使ったさまざまな料理が暮らしに定着しており、春の山菜を昆布メにして味わう郷土料理も伝えられています。

材料

お刺身用昆布 …… 2枚
山菜 …… お好みで灰汁抜きしたものを用意
(写真は、わらび、こみ、ふき、うど、たけのこ)
生姜 …………… 1片
酢 …………… 適量

- 1 山菜は灰汁抜きをし、生姜は千切りにします。
- 2 昆布の片面に酢をまんべんなく塗り、山菜を隙間なく並べて千切りにした生姜のをせ、さらに上に昆布のをせます。
- 3 ラップのをせ、昆布と山菜が密着するように上から軽く押さえます。軽めの重しをして、冷蔵庫に1日程度おいたらできあがりです。

お詫びと訂正

えるふぶらぎ2012冬号「伝え残そう、郷土の味わい。煮たくあん」の説明文に記載誤りがありました。読者の皆さまにお詫びし、次のとおり訂正いたします。

誤 石川県では「おもくじ」 → 正 石川県では「おくもじ」

※文献によると「おくもじ」は大根葉など青菜の漬けものや塩漬けを煮た郷土料理とありますが、地域やご家庭によって「煮たくあん」を指す場合もあります。