

いばらきの湖の幸  
おいしく食べciao!

霞北ワカサギ  
調理時間：約20分

## 霞ヶ浦北浦ワカサギと筑波山七味の のペペロンチーノ



ここが👍

筑波山七味で風味豊かに仕上げました。

### 材 料（1人前）

パスタスパゲティ	100g	オリーブオイル	大さじ1
ワカサギのコンフィ	10尾くらい	にんにく	1かけ
白菜 <sup>※1</sup>	1～2枚	塩・こしょう	適量
筑波山七味 <sup>※2</sup>	適量		

※1 野菜は、白菜のほか、旬のものやお好みに合わせてお選び下さい。

※2 筑波山七味には「フクレミカンの皮」が入っており、通常の七味よりもよい香りができます。入手できない場合は、市販の七味・一味で代用して下さい。

1. 白菜を縦半分に切った後、短冊に切ります。



2. 1リットル以上のお湯をわかしたら、大さじ1半の塩を入れ、パスタ、白菜を入れパスタの袋にあるゆで時間を基準に5～8分ほどゆでます。



3. 水気を拭き、風通しのいい場所で半日ほど干します。

パスタをゆで始めたら、フライパンにオリーブオイル、包丁でつぶして芽を取ったにんにくを入れ、弱火で火をとおします。

4. にんにくの香りがでて色がほんのり変わったタイミングで、油を軽くきったワカサギのコンフィを入れます。



5. ワカサギが温まったら筑波山七味を入れ香りを立てた後、お玉半分から1杯のゆで汁を入れて、火を強めます。(ワカサギはふわとした食感がお好みなら温める程度で十分ですが、温める時間を長くして、表面を揚げ焼きにしても、風味・食感が変わり美味しいです。)



6. オイルがなじんで乳化し、とろっとしてくるタイミングに合わせて、ゆであがったパスタ・白菜を湯切りし、フライパンに入れてよく振り合わせます。



7. 最後に塩・こしょうで味を調え、盛りつけて完成です。

