

JWAY「神保シェフと茨城をたべよう！」第3回放送レシピ



そら豆のクリームスパゲッティ(2人分)

【材料】	スパゲッティ	160g
	そら豆	150g:さや付(または50gさや無)
	ベーコン	20g (1cm角に切っておく)
	生クリーム	120cc
	粉チーズ	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ2(大さじ1は仕上げ用)
	塩	
	粗挽き黒こしょう	



1. 熱湯に多めの塩を入れそら豆を2～3分ゆでざるにあげ、粗熱が取れたら薄皮をむく。
2. パスタ用の湯を沸かし、お湯の1%の塩を入れ、スパゲッティを袋に書いてある時間より1分短くゆでる。ゆで汁200ccほどを取っておく。
3. 火をつけていない状態のフライパンに、ベーコン、大さじ1のオリーブオイルを入れ火にかけ中火にする。ベーコンがパチパチと音がし始めたら弱火にし、そら豆を加えさっと炒める。
4. 3のフライパンに生クリームを入れ、再び中火にしぐつぐつとさせたら弱火にし、そら豆をフォークで崩しながら少し煮る。
5. 4のフライパンにゆで汁大さじ2～3杯を入れ、煮立ったら軽く湯切りをしたスパゲッティを入れてあえ、弱中火にして100ccのゆで汁を加える。塩加減を確認し味を整え、弱火にし、オリーブオイル大さじ1、パルメザンチーズ大さじ1を絡め、黒こしょうを振る。
6. 【盛りつけ】器に、トングなどで空気を含ませるように盛り、パルメザンチーズをふる。

(追記)そら豆はパスタ用の塩を入れたお湯でゆでてから、パスタをゆでてよい

そら豆味噌と豚肉のロースト(2人分)

豚ロース肉	300g(1枚150g)
合わせみそ	大さじ1
EX オリーブオイル	小さじ1
そら豆腐つき	6本
塩	
黒こしょう	

(付け合せ用野菜)

いんげん	6本(塩でもみゆでておく)
トマト	1個
レモン	



1. グリラーに、そら豆を等間隔に並べ、遠火の中火で、約8分真っ黒になるまで焼く。
そら豆に火が通ったのを確認し、房から取出し薄皮を取り、フォークで荒くつぶし、みそと混ぜる。
2. 豚肉は筋切りをし、塩、黒こしょうしておく。
フライパンに小さじ1のオリーブオイルを入れ、中火にしたフライパンを熱くし、豚の脂身を下にし、2枚の肉を Tongue ではさみながら、カリッと香ばしく焼く。
表と裏も焼き色がつくまで10分くらいかけてソテーする。
3. ソテーした肉の表面にそら豆みそを塗り、グリラーで(遠火の中火)で8分くらい様子を見ながら焼く。
4. (付け合せ)
いんげんはゆでて、斜めに切りにする。
フライパンの油をペーパータオルなどでふき取り、横半分に切ったトマトに塩、こしょうをし、中火で焼く。
同じフライパンで、いんげんも炒め、軽く塩、こしょうをする。
5. (盛り付け)お皿に焼いたトマト、その上にいんげんを盛り、グリラーで焼き上げた肉のをせ、仕上げにレモンを飾る。

詳しいおさらいは、Youtube「神保シェフと茨城をたべよう」を検索！