

## 11月は常陸秋そば



### 常陸秋そばの海老トマトクリームソース（2人前）



秋そば（2人前）	200g
ニンニクみじん切り	ごく少量
EXオリーブオイル	大きじ2
有頭海老	6尾

トマトホール（裏ごし）	200g
生クリーム45%	100cc
イタリアンパセリ	少々
塩、黒胡椒	少々
鷹の爪	1/2本
白ワイン	30cc
アンチョビペースト	1g、

### 1. エビの下処理

海老は頭を取り、尾の部分を残しながら殻をむく。さらに、竹串などで背ワタを取り出し、尾の部分の斜めに切り包丁の先で汚れをしごきだす。

### 2. ソース作り

フライパンにニンニク、鷹の爪、オリーブオイル（大さじ1）を入れ、火をつけ中火で炒める。にんにくのいい香りがしてきたら、海老の頭を入れ弱火で炒める。（むき海老の場合はこの時に加える）エビの香りが出てきたら、つぶしながら炒め（みそがおいしいだしになる）、中火に戻し、しっかり炒める。また弱火に戻し、アンチョビを入れ、イタリアンパセリ、白ワインを加えて煮詰めてアルコール分を飛ばす。トマトホール裏ごし、生クリームを加え3分くらい煮込む。火加減は、弱火と中火の間。最後に、一つまみ半の塩、剥いた海老を加え煮る。

### 3. パスタ

沸騰したお湯にそばを入れ、2分程茹でざるにあげ水洗いする。（乾麺でも可）

よく水けをきり、【2】のフライパンに加え、ソースとよくからめる。

最後に、塩、こしょうを加え火を止め、皿に盛りつける。イタリアンパセリ、EXオリーブオイル、黒胡椒をかけて完成！

## 笠間和栗のリゾット（2人前）



生米	150g
玉ねぎのみじん切	大さじ1
白ワイン	20cc
ブイヨン	1ℓ
剥き栗	10粒
無塩バター	30g
パルメザンチーズ	40g
塩、黒胡椒	少々
EXオリーブオイル	大さじ1.5

1. 剥き栗を4等分に切る。
1. 鍋にEXオリーブオイル（大さじ）、バター（20g）を入れ中火にかける。
2. バターが溶けたら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めておく。
4. 栗を加えて、さらに米を洗わずにそのまま加え、やさしく炒める。  
栗が黄色く米が透き通るようになったら、白ワインを入れてアルコール分を飛ばす。
5. ブイヨンをひたひたになるまで加え、ふつふつとするまであまりかきまぜないで熟する。  
（混ぜすぎると粘りが出る）  
水分が少なくなったら、またお米がひたひたになるまでブイヨンを加え、これを繰り返す。
6. 少し芯が残るくらいになったら（15分程度）、塩2つまみを加え、弱火にし、バター（10g）、すりおろしたパルメザンチーズを加え混ぜ、火を止める。
7. 皿に盛りつけ、皿の裏側をたたいて平にする。  
最後に、すりおろしたパルメザンチーズ、黒胡椒、EXオリーブオイルをかけ完成！

[Youtube](#) でも番組をご覧いただくことができます。

