

HATAKE AOYAMA
取締役総料理長
神保佳永
じんぼよしなが



2010年6月、東京南青山にHATAKE AOYAMAを開店。“野菜の魔術師”として野菜本来が持つ旬の旨みを最大限に引き出した料理やレシピが持ち味。また現在は近隣の小学校で食育シェフとして子どもたちに食の大切さを教えるなど、幅広く活躍。22、23ページに著書の紹介とプレゼントが。

夏にさっぱり すりおろしきゅうりと大葉の 冷製カペッリーニ

調理時間
35分

材料 (2人分)

- ◆きゅうり……………1本
- ◆米酢……………大さじ2杯
- ◆エクストラバージンオリーブオイル……………大さじ1杯半
- ◆大葉……………2枚
- ◆ニンニク……………少々
- ◆塩、こしょう……………少々
- ◆カペッリーニ(パスタ)……………100g

ADVICE

カペッリーニは細長いパスタのことで、火が通りやすいので茹で時間に注意しましょう。

夏が旬のきゅうりは水分とカリウムという成分を多く含みます。このカリウムは利尿効果が高く、身体の外に熱を出す働きをし、高血圧の予防にもよいと言われています。

きゅうりの水分を余すところなくパスタに仕立てた夏の料理。ぜひお試しください。

今回のポイントは全ての材料と調理器具を冷やしておくことです。



1 きゅうりをすりおろし、そこにオリーブオイルと米酢、刻みニンニク、塩、こしょうを加えソースを作ります。



2 たっぷりのお湯に塩(分量外)を加え、パスタを茹でます。茹で上がったなら氷水ですばやくパスタを冷し、よく水気を切りましょう。



3 パスタを1のソースとよくからめ、もう一度、塩、こしょうで味を調べ、器に盛り、刻んだ大葉を散らして出来上がりです。

