

最終回

神保佳永の

イタリア〜な精進料理 ⑫

ごろごろ冬野菜の ラグーソーススパゲッティ

写真・カイトスタジオ



神保佳永 じんぼ よしなが

HATAKE AOYAMA 取締役総料理長

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得意。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。

調理時間

45分

作り方



1

野菜類はすべて1センチの角切りに、ほうれん草は1センチ幅に切ります。



2

鍋にオリーブオイル、ニンニクと鷹の爪を加え、ニンニクがきつね色になるまで炒めます。そこに玉ねぎ、にんじんを入れて蓋をして5分ほど弱火で蒸し焼きにします。この辺りでパスタを茹で始めましょう。にんじんが柔らかくなったら長ネギ、大根、かぶを入れて中火で4分、最後にほうれん草を加えさらに炒めます。



3

2にトマトホールとバジルを加えて混ぜ、茹で上げたパスタとゆで汁を加えて塩コショウで味を調え、仕上げにチーズを振りかければ完成です。

材料



2人分

長ネギ	1本
玉ねぎ	1/6個
大根	1/8個
人参	1/5個
かぶ	1/2玉
ほうれん草	1把
トマトホール (缶づめ)	200g
バジル	2枚
ニンニク	1片
鷹の爪	1本
エクストラバージンオリーブオイル	80cc
塩・コショウ	少々
スパゲッティー	160g
パルメザンチーズ	大さじ4杯

アドバイス

ラグーとは「煮込み」の意味です。蓋をして、弱火で蒸し炒めにする^と野菜本来の甘みが楽しめます。また、野菜を角切りにすることで、味の出方が均一になります。冬野菜は免疫力を高めるはたらきがあるので、風邪予防にも最適です。