

小松菜とスズキのトマトパスタ

材料（4人前）

A	セイゴ（三枚おろし）	・1枚
	小麦粉	・少々
	バター	・適量
	小松菜	・半把
B	白ワイン	・50cc
	にんにく（みじん切り）	1片
C	オリーブオイル	・大2
	スライス玉ねぎ	・1個
味付け	トマト水煮缶	・1缶
	★スズキの出汁	・100cc
	塩	・適量
	コショウ	・適量
	醤油	・適量
	スパゲッティ	・360g
	塩	・少々
	万能ねぎ	・適量

★スズキ出汁用材料
スズキのアラ・・1匹分
出汁昆布・・・10cm
水・・・・・1ℓ
酒・・・・・100cc



西船なな姫ちゃん

1. セイゴは20gにカットして、塩コショウをする。
2. 1. のセイゴに小麦粉を付けて、フライパンで焼き、バター、醤油で味を付ける。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、**A**の小松菜を炒めて白ワインをかける。別の皿に取る。
4. **B**のにんにくを入れて、弱火で炒める。十分に香りと味が移ったら、玉ネギをしんなりするまで炒める。
5. 白ワインをかけ**C**を入れて、味付けする。
6. パスタはアルデンテに茹でる。
7. 5. の中に茹でたスパゲッティを入れ、味を整えて、皿に盛る。
8. 2. のセイゴ、小松菜をパスタの上に盛り付けする。
9. 刻んだ万能ねぎをトッピングして完成。

★スズキ出汁の取り方

1. スズキのアラは、適当な大きさにカットして（鍋に入る大きさ）バットに並べる。（無ければボール）
2. やかんにお湯を沸かして（レシピ外）、1. のスズキにかけて湯引きする。
3. 約5～6秒置いてザルにあけ、ボールに冷たい水を入れて、その中で鱗、血をきれいに取り除く。
4. 鍋に出汁昆布、スズキのアラ、水、酒の順に入れて強火にかける。
5. 表面にアクが浮いてきたら中火にしてアクを取り除く。沸騰したら、弱火で約20分煮つめる。
6. 味を見て、スズキの出汁が出ていればOK。リードペーパーで濾す。