

2009年3月20日(3)

♪ Let's cooking ♪ 生パスタに挑戦!!

✂️ パスタ生地材料 (2~3人分)

強力粉	150g
デュラムセモリナ粉	150g
塩	小さじ1
水	110ml
溶き卵	Mサイズ1個
オリーブ油	小さじ1
片栗粉(打ち粉)	適量

✂️ 作り方

- ①ボールに、強力粉、デュラムセモリナ粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②別のボールに、塩、水、溶き卵を入れ、よく混ぜたあと①の中に入れ、最後にオリーブ油を加えしっかり混ぜる。
- ③ボールの中で生地をひとまとめにし、力を加えてよくこねる。さらに厚手のビニール袋を二重にしたものに生地を入れ、コシを出すために足踏みでこねる。子どもに足踏みしてもらおうと、楽しみながらお手伝いできてGOOD。
- ④生地の表面がなめらかになるまでよくこねたら取り出し、きれいな面を表にして丸め、ラップで包んで冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ⑤台の上に片栗粉の打ち粉をし、生地を包丁で4等分にし、それぞれを約1mmの薄さの長方形にのばし、端からロール状に巻き、約5mm幅に切る。
- ⑥生地が切れたら、丁寧にほどいて打ち粉をする。
- ⑦大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、余分な粉をはらったパスタを茹でる。目安は約5分。茹で加減はお好みで。
- ⑧茹で上がったパスタに、分量外のオリーブ油を少量絡め、器に盛り自家製ミートソース&粉チーズをのせ完成!



※デュラムセモリナ粉とは、デュラム小麦を粗挽きしたもの(輸入食品を扱うお店で手に入ります)。良質のたんぱく質を多く含み、弾力性に富んでいて、生地の形成がしやすいのが特徴。もちもちでコシのある食感がやみつぎになるかも。是非お試しあれ。(K)