


いま人気のカリフラワーを使ったパスタ

 fujisankei.com

カリフラワー



アメリカの季節や食材に合わせた料理コーナー「America's★キッチン」こと「A★キッチン」。今日はカリフラワー、味のないもさつとした"白いブロッコリー"というイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。そんなカリフラワーがいまアメリカで人気で、ニューヨークでは様々なレストランでカリフラワー料理が紹介されています。ニューヨークにある料理専門学校International Culinary Centerで聞くとカリフラワーは焼いたり、炒めたり、ピューレにしたり、細かく刻んだり、とにかく色々な調理法があり万能なため、人気を集めているんだとか。"第2のケール"とまで言われています。栄養価も高いため、好まれているんだそうです。

カリフラワーとレモンのカッペリーニ



材料<4人分>

カリフラワー：1個

カッペリーニ：10 oz (280g)

レモン：1個

アンチョビ（オリーブオイル漬け缶詰）：1缶

オリーブオイル：大さじ2

白ワイン：1/4カップ

パルミジャーノ・レッジャーノチーズ：大さじ4 大さじ2 (盛り付け用)

塩：少々

パセリ（みじん切り）：大さじ4

1. カリフラワーをざっくりカットする
2. 熱したフライパンにアンチョビの缶詰のオイルとオリーブオイルを入れる
3. カリフラワーを加えてさっと炒める
4. 塩と細かく切ったアンチョビを加えて約8分しっかり炒める ※ここでじっくり炒めることでカリフラワーの甘さがアップします
5. 白ワインを加えてふたをして、約8分煮込む
6. チーズとレモンの皮のすりおろしをたっぷり加えて混ぜる これでカリフラワーソースの出来上がり★
7. 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、塩を加えてからカッペリーニをゆでる ※細くて軽いカッペリーニを使うことでカリフラワーの味を引き立たせます
8. ゆで上がったらカッペリーニをソースと混ぜる
9. お皿に盛り、チーズ、レモンの皮のすりおろし、パセリを振り掛ければ完成★

アレンジ方法 魚介類を足してもいいですし、パスタの代わりに白身魚と合わせてメインのおかずにしてもOK!