



【にんにくのそばパスタ】



北野 将秀 ( きたの・まさひで ) さん

材料 ( 2 人分 )

にんにく	4 かけ (40g)	オリーブ油	大さじ 3
そば ( 乾麺 )	160g	水	500ml
とうがらし	2 本		

手順

- (1) にんにくの根元を切り落とし皮をむく。縦半分に切り、芽の部分を取り除く。
- (2) にんにくのふたかけは、薄切りに、残りのふたかけはみじん切りにする。
- (3) フライパンにオリーブ油を入れ、薄切りにしたにんにくを加え、弱火で色がつくまで揚げ焼きにする。揚げ終わったら一旦取り出しておく。
- (4) 同じフライパンに、みじん切りにしたにんにく、とうがらしを加え弱火で炒める。  
にんにくに焼き色がついたら、一旦火をとめて、水を入れて中火にする。
- (5) 水が沸騰してきたら、そばを加えて混ぜながらゆでていく。  
そばが柔らかくなり、水分が無くなったら火を止めて、器に盛り付ける。  
揚げ焼きにしたにんにく、とうがらしをトッピングしたら完成。