

1月は白菜



柚子胡椒香る 白菜をあさりのボンゴレスパゲッティー

{材 料}

- スパゲッティー・・・160g
- あさり・・・20粒
- 白菜・・・4分の1
- にんにく…極小1片
- 柚子胡椒・・・小さじ2～3杯
- EXオリーブオイル・・・大さじ2杯
- 塩胡椒・・・少々
- イタリアンパセリ・・・少々



- 1 あさはりは砂抜きしておく。
にんにくはみじん切りする。
パスタ鍋にたっぷりの水を沸かしておく。(スパゲッティーを茹でるので塩を入れておく)
白菜は芯を切り落とす。その切り落とした芯を沸騰したパスタ鍋に入れる。
(食べないが、だしになる)
白菜は一口大の大きさにザクザク切る。

- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてから火にかける。
ゆっくり弱火でじっくりとにんにくをオリーブオイルに香りつけるのがコツ。
にんにくは焦げやすく、焦げてしまうと苦くなるので、弱火でじっくり。
- 3 2に塩抜きしたあさりを入れ、その上に白菜を一気に入れる。パスタ鍋のゆで汁を100cc程入れて、蓋をして中火にする。
はくさいがしんなりして、あさりの口が開くまで約3分間程、いじらない。
- 4 スパゲッティを商品記載通りの時間茹でる。鍋に入れたらいじらない。
中火～強火
- 5 茹で上がったら、フライパンに投入する。ゆで汁 100cc程入れる。スパゲッティにソースのうま味を吸わせていく。中火。
必ずここで塩分を確認する。
(あさり、ゆで汁にも塩分が入っているので)
- 6 柚子胡椒をお好みで入れる。(今回は小さじ2投入)
分量外のオリーブオイルを回し入れ、よく混ぜる。
- 7 よくスパゲッティとソースが絡まったら、お皿に盛り付ける。
盛り付けはあさりから。空気をふくむように盛り付ける。
- 8 仕上げに、粗みじんに切ったイタリアンパセリと、黒コショウ、オリーブオイルをかける。

{材 料}

いちご・・・100g
クリームチーズ (キリ)・・・220g
ヨーグルト無糖・・・200g
いちごジャム・・・120g
グラニュー糖・・・28g
薄力粉・・・60g
卵・・・2個
市販のビスケット・・・120g
無塩バター・・・120g
ホイップクリーム
生クリーム・・・200g
砂糖・・・35g



1 クリームチーズは常温に戻しておき、
バターは耐熱容器に入れてラップをして、
電子レンジ600W30秒～50秒加熱し
て溶かす。薄力粉はふるっておく。
卵も溶いておく。

2 ビスケットをビニール袋に入れて綿棒で
砕く。食感を統一にするようによく叩いて
細かくするのがコツ。
叩いてから空気を抜いて今度は綿棒を
転がしてつぶす。

いったんボウルにその細かくなったビスケットを入れ、溶かしたバターを入れてなじませ、ゴムベラで
全体的によく混ぜる。

バターとよくなじんだら、型の底に平らに敷く。(型全体には薄くバターを塗って、クッキングシートを
大きさに切って敷いておく)

3 オーブンを170℃に予熱しておく。

4 ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかになるまでホイッパーで混ぜる。

5 4のボウルに砂糖を少しずつ少しずつ入れ混ぜる。同様に卵も少しずつ少しずつ入れ混ぜる
きれいな黄色になる。

6 なめらかになったら、ヨーグルトを少しずつ入れて混ぜる。その後いちごジャムを入れて混ぜる。

7 ふるった小麦粉を入れてさっくりと切る様に混ぜる。小麦粉がダマになりやすいので切る様に
混ぜるのがコツ。



型に流す。空気を抜くため10回程10cm位上から落とす。

- 8 170℃のオーブンに入れて、45分～1時間、途中様子を見ながら焼き上げる。
- 9 ケーキをよく冷まして（2時間）ホイップクリームをケーキの周りをくるくると回しながら一周する。コツはテンポよくリズムに乗って。
内側の対角線上に8か所ホイップを絞り飾る。
いちごは4つ分をへたがついたまま縦に半分切る。そのいちごは8か所絞り飾った上に乗せる。
他のいちごはへたを切って厚さ5mm程の輪切りにする。
内側の部分の生地の上に、そのいちごを隙間なく、敷きつめて完成！



[Youtube](#)でも番組をご覧いただくことができます。