

トマトソースのスパゲティ（3人分）

- ・カットトマト缶 1缶（400g）
- ・玉ねぎ※ 1/4個
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・塩 小さじ1/3
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・バジルの葉 4～6枚
- ・オリーブオイル（仕上げ用）※※
適宜
- ・スパゲティ（乾） 300g

- ①玉ねぎは一口大のざく切りにする。にんにくはつぶしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、フライパンを少し傾けて熱する。オリーブオイルににんにくの香りが付いたら玉ねぎを入れ透明になるくらいに炒める。
- ③②にカットトマト缶を加え（ホールトマトの場合は、あらかじめトマトをつぶして加える）、全体を混ぜながら温める。塩、砂糖で味を整える。
- ④ゆでたスパゲティを加え、ソースをからめて仕上げにエクストラバージンオイルを加える。
軽く混ぜて盛り付ける。
※トマト缶は種類、収穫時期により酸味が異なるので砂糖、塩の分量は調節してください。

ボンゴレスパゲティ（3人分）

- ・砂抜き殻付きあさり 450g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・鷹の爪 1本
- ・パセリ 適宜
- ・白ワイン 150ml
- ・オリーブオイル（仕上げ用）※※
適宜
- ・スパゲティ（乾） 300g

- ①あさは砂を吐かせておく。
- ②あさりの殻をこすり合わせるようにして洗っておく。にんにくはつぶし、パセリは粗いみじん切りにしておく。
- ③ボウルに②のあさり、パセリの1/2量、手でちぎった鷹の爪を入れておく。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、フライパンを少し傾けて熱する。オリーブオイルににんにくの香りが付いたら③のあざりとパセリ、鷹の爪を一気に入れふたをする。水分で跳ねるのが落ち着いたら、白ワインを入れ再びふたをする。
- ⑤あさりの殻が開いたらゆでたスパゲティを加え、ソースをからめて仕上げのエクストラバージンオリーブオイルを加え、残りのパセリも加えて軽く混ぜて盛り付ける。

※※仕上げのオリーブオイルはエクストラバージンオイルが最適です。

【スパゲティのゆで方】

- ・お湯2ℓに対して塩を15g入れ、スパゲティの袋にあるゆで時間より1分程度短くゆでる。