

# 長尾智子さんの パスタ・ティレーナを 楽しむシンプルレシピ



教えてくださったのは

長尾智子さん

ながお・ともこ／料理研究家。“食は暮らしの土台であり、自分で作るものは生活の核として一番大切なもの”という想いのもと、執筆活動や商品開発、メニュー提案などを通じ、素材を主体にした料理の魅力を伝えている。

Nagao Tomoko

温かい料理がおいしい季節になりました。ティレーナのパスタを生かして何を作ろうかと考えて思いついた、湯気がご馳走の料理をご紹介します。前回、初めての提案で紹介したゆで方\*は、通常のパスタの真逆のやり方ですが、アルデンテ

を意識しないで十分にゆでるおいしさは、ティレーナならではのなと思います。

秋から冬にかけては、煮込んだり焼き込んだりの料理を連日食べたくなりますが、そんな料理法にぴったりでボリュームたっぷりの仕上が

\* 前回のレシピはこちらから → <https://www.cherryterrace.co.jp/lp/pastatirrena/>

## Recipe 1

### リングイネの ミックスグリーン ソース

リングイネと言えば、組み合わせたくなるのが定番のジェノヴェーゼ風のバジルソースです。ハーブの種類が少なくなる秋以降は、いろんな葉っぱのソースはいかがでしょうか。今回はほうれんそう、ルッコラ、かぶの葉で。ルッコラのぴりっとした苦みがアクセントです。小松菜、春菊、大根の葉、クレソン、三つ葉、紫蘇、水菜…と色々組み合わせて、季節ごとに緑の味を楽しめます。かぶや大根の葉も入れてむだなく使い切ります。ポイントは、辛みや苦みのあるものを必ず加えること。味のバランスがとれ、個性が出ます。残ったらポテトサラダに混ぜたり、スープの味

付けとして便利。スパゲッティ2種、他のマカロニでもまた違ったおいしさです。



りになるのも魅力。

お馴染みのジェノヴェーゼは、季節の葉野菜で作ります。バジリコ100%で作るのが定番のジェノヴェーゼですが、個性的なルッコラの風味を生かし、意識して使わないと残りがちなかぶや大根の葉も、むだなくおいしく使い切る方法もあります。時季によって種類が変わりますから、くせのないものと個性のあるものを組み合わせて、材料の変化もおいしさと感じられるソースを試してください。

大好評間違いなしグラタンもご紹介いたします。グラタンは、基本的に

は火を通した材料にクリームやチーズを合わせてこんがり焼く料理。香ばしい焼き色をつけることを目指す訳ですが、保存もできて便利に使えるベシャメルソースを作ります。ベシャメルは、牛乳を温めてとか、温度差があるとダマができるというすり込みで、難しそう!と思う方も多いとか。ちょっとした迷信?なのではないかしらと思うので、恐れずトライしてください。心配なら、助っ人は泡立て器で。できあがりをしばらく置くと表面に膜が張りますが、それも泡立て器またはバーミックスで解消できます。この機会にぜひおいしいベ

シャメルソースを作ってください。

ティレーナの Pasta をゆでてみると、溶け出した小麦のとろみまでも活用したくなり、余すところなく食べたくになります。グラタン、スープと材料がよく煮込まれて馴染んだほうが食べ心地のよい料理は特に、お湯は少なめにしゆで上がって少しとろみのある水分が残るというやり方が合っているように思うので、そんなティレーナの個性を生かしたやり方も試してください。寒い季節に気持ちも身体も緩む温かい料理を。



## Recipe 2

# トルティリオーニと白菜、れんこんのグラタン

少し太めの、ゆでるだけでもおいしいそうなマカロニがトルティリオーニ。皆が大好きなグラタンで魅力を発揮するパスタです。ゆで方は前回の、お湯の量は少なめにし水気をあまり残さないやり方が合います。後半で具材を加えて一緒に蒸し煮。ベシャメルソースは作ってみると手軽なもので、1週間くらいなら保存もできます。全体量を考えると、バターやチーズは少なめなので、ラウデミオの風味を加えながら作っていきます。ぜひ秋冬の定番に。フジッリ、カサレッチェ、ペンネで作っても。



詳しいレシピはこちらから



[www.cherryterrace.co.jp](http://www.cherryterrace.co.jp)

[https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews\\_hp/vol\\_14/d\\_r\\_Nagao.html](https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews_hp/vol_14/d_r_Nagao.html)