

ボンゴレ・ビアンコのカラスミ添え〈材料〉（2人分）

- あさり（殻つき・[砂抜きしたもの](#)）…300 g
- パスタ（スパゲッティ）…200 g
- EX.V.オリーブオイル…ニンニクが泳ぐ程度
- にんにく（みじん切り）…1片
- 赤唐辛子（種を取り除く）…1本
- からすみ（からすみ）…少々
- パセリの葉（粗みじん切り）…適量
- 白ワイン…50ml

作り方

- フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけます。オイルがふつふつして来たら弱火にして、フライパンをゆすりながら、ニンニクがうっすらきつね色になるのを目安に香りに移します。①
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、パスタを茹で始めます。（塩分1%）
- ①のフライパンにあさり、白ワインを加えて中火で蒸し煮にします。
- あさりの口が開き始めたら火を止めます。火を通しすぎないように注意。
- あさりの入った、フライパンにパスタを加えます。
- パスタとあさを混ぜながら、味を整えます。
- 皿に盛り付け、刻んだパセリとEXオリーブオイル、すり下ろしたカラスミを散らして出来上がりです。

まぐろの漬け丼の＜材料＞（2人分）

- ごはん … 丼ぶり2杯分
- まぐろの刺身 … 200g
- 大葉 … 2～3枚
- 切り海苔やちぎり海苔 … 少々
- 白いりごま … 少々
- おろしわさび … 少々
- ごま油 … 適量
 - 醤油 … 大さじ2
 - みりん … 小さじ1
 - 酒 … 小さじ1

} 漬だれ

- ○の調味料を合わせてたれを用意します。①
みりん、酒を軽く沸騰させアルコールを飛ばします。
火から降ろし醤油を加え冷まします。
- まぐろは食べやすい大きさにそぎ切りにします。
- 大葉は細い千切りにします。
- まぐろを①のたれに10分ほど漬け込みます。
- 丼にご飯をよそい、わさび、のり、大葉、白ごまの順で盛り付け、最後にごま油をふりかけ出来上がりです。