

ドギの冷製パスタ・彩りサラダ仕立て



作 者 植田 憲司 さん

住 所 大阪府大阪市

使用干物 ドギ

材料

ドギ6~8 尾
パスタ(フェデリーニ) 200g
トマト(湯むきして1cm角)
..... 大2個
アスパラ(2cm)2本
オクラ(1cm)2本
ミョウガ小口切り2本
大葉(1cm)4枚
カイワレ大根(3cm) 半パック
赤玉ねぎ1/4個
(繊維を経つように薄くスライス)
しょうがすりおろし 1片分
塩 適量
粒マスタード小さじ2
オリーブオイル 適量
トキワのベンリで酢 適量

作り方

- 1 ボウルにトマト、しょうが、粒マスタード、オリーブオイルをあわせて塩とベンリで酢で味を整える。
- 2 アスパラとオクラを塩ゆでする。各野菜をカットする。
- 3 ドギの干物を油をひいたフライパンで焼き、頭と尾と中骨を取り除く。
半量をほぐして1のボウルに入れて混ぜる。
- 4 パスタを芯が完全になくなるまでゆで、ゆであがったパスタを塩を入れた氷水で締める。
ザルで水気をよく切り1のボウルに入れ良く和え、お皿に盛る。
- 5 パスタを盛った上に焼いたドギの半量とカットした野菜を彩りよく盛る。

作者コメント

パスタとソースをボウルで和えてお皿に盛り、ちらし寿司を盛り付ける様に具材(干物・野菜)を乗せていけば簡単に作れます！

モリモリ野菜も食べれてヘルシーでパスタの様なサラダの様な、でも干物が主役の料理です！
(香住出身の漁師の息子のイタリアンシェフがこんなレシピを考えてみました。)