

スパゲティ ミートソース



●スパゲティについて

スパゲティはデュラム・セモリナ粉を使って作られたロングパスタのことで、その名前はイタリア語のスパゴspago（ひも）に由来します。太さによって名前が変わりますが、日本ではあまり厳密な区別はされていません。

一般的に細いタイプは魚介類を使用した汁気の多い軽いソースに合い、太いタイプは肉やトマトを煮込んだ重いタイプのソースが合います。

材料（4人分）		切り方	作り方
★スパゲティ	320g		【下準備】 ・ ロリエは煮出して使う（●） ・ サラダ油と小麦粉でブラウンルーを作る。（■）2ページ参照 ① スパゲティはたっぷりの湯に塩を加えてゆでる。 （表示の1分前に取り出す） ② フライパンに油を熱し、①を炒める。 ③ 別のフライパンに適量の油を熱し、玉ねぎの半量をあめ色になるまで炒めて取り出す。 ④ 適量の油を熱し、にんにく～にんじんをよく炒める。 ⑤ ④に③と●を加えて一煮立ちさせてアクを取り、調味料と粉チーズを加えて煮る。 ⑥ ■を加えて30分ほど煮込み、最後にグリーンピースを加える。
★ゆで塩	湯1Lに対して大さじ1		
★サラダ油（炒め油）	適量		
サラダ油（炒め油）	適量		
にんにく	1g	みじん切り	
ベーコン	8g	短冊切り	
玉ねぎ	320g	粗いみじん切り	
豚ひき肉	100g		
牛ひき肉	100g		
にんじん	100g	粗いみじん切り	
グリーンピース	20g		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
トマトケチャップ	大さじ5		
トマトピューレ	大さじ5		
ウスターソース	大さじ1		
●湯	120mL	煮出す	
●ロリエ（ホール）	1枚	煮出す	
粉チーズ	大さじ1強		
■サラダ油	小さじ1		
■小麦粉	小さじ2		



・よく煮込むことでピューレの酸味が飛び、マイルドな仕上がりになります。