

# 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        |         | <b>【下準備】</b><br>・ ロリエは煮出して使う（●）<br>・ サラダ油と小麦粉でブラウルウを作る。（■）2ページ参照<br><br>① スパゲティはたっぷりの湯に塩を加えてゆでる。<br>（表示の1分前に取り出す）<br>② フライパンに油を熱し、①を炒める。<br>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。<br>④ 適量の油を熱し、にんにく～にんじんをよく炒める。<br>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。<br>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。

