

蕪のクリームパスタ



材料（2人分）

- 蕪 400g（大・1/2個）
- ベーコン（ハーフ） 4枚
- スパゲッティ 160g
- バター 10g
- 塩 ひとつまみ
- 湯 150ml
- ◆牛乳 200ml
- ◆米味噌 小さじ2
- ◆コンソメ 小さじ1
- 粉チーズ 適量

作り方

1. 蕪は葉を切り離し、水洗いする。皮の汚れた部分は削り取り、5mm幅の薄切りにする。葉は柔らかい部分を切り分ける。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. 鍋にバターを入れ中火にかけ、蕪とベーコンを炒める。塩ひとつまみをふり、蕪の表面の色が変わってきたら、ベーコンを一度取り出し、湯を加える。蓋をし、弱火で10分煮る。
4. スパゲッティを茹でる。たっぷりの湯に、湯の重量の1%の塩（分量外）を加え、表示時間通り茹でる。茹で上がり2分前に蕪の葉を入れる。
5. 3の蕪をつぶす。（マッシャーや、さらに滑らかにしたい場合はフードプロセッサーやブレンダーにかけても良い。）ベーコンを戻し、◆を加え、加熱する。ひと煮立したら茹でたスパゲッティを加え、全体を混ぜる。
6. 蕪の葉は軽く絞り、刻む。器に5を盛り、蕪の葉を乗せる。好みに粉チーズをかける。

ワンポイントアドバイス

・蕪は、皮の内側に厚い繊維があるので剥いて使用することが一般的ですが、今回は剥かずに時短・丸ごとの栄養をとることが出来るレシピにしました。一度バターで炒めることで皮の苦みも消え、甘さを感じることが出来ます。