



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.108 イノシシのミートパスタ

材料(2人分)

- ◆ショートパスタ(ペンネ) 160g
- ◆イノシシ肉ひき肉 200g
- ◆にんにく 1かけ
- ◆玉ねぎ 1/2個
- ◆人参 1/3本
- ◆椎茸 2枚 ◆アスパラガス 4本
- ◆カットトマトの水煮 300g
- ◆ブイヨン 300ml
- ◆オリーブ油 大さじ1
- ◆粉チーズ 大さじ1 ◆塩 ◆胡椒



<作り方>

1. にんにく、玉ねぎ、人参、椎茸はみじん切り、アスパラガスは斜め4cm長さに切る。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、イノシシ、玉ねぎ、人参、椎茸の順で加えながら香ばしく炒める。トマトの水煮、ブイヨン、塩、胡椒を加えて蓋をして約10分煮込む。
3. パスタを表示時間塩ゆでして、ゆであがる1分前にアスパラガスを加えてゆでる。
4. 2に水分を切った3を加えて軽く煮込み、塩・胡椒で味を調えて、器に盛り、粉チーズと胡椒をふりかける。



ワンポイントアドバイス



- ・イノシシ肉のひき肉は、少し塊を残すように炒めると、ごろっとした存在感があって美味しいです。
- ・アスパラガスの代わりに、季節に合わせて菜の花、ブロッコリー、そら豆、ズッキーニ、ほうれん草など、お楽しみください。
- ・トマト味のミートソース以外に、薬味やみそと炒めた肉みそにして、ごはんや麺類に乗せても美味しいです。

