

# 土からキッチン～『プチベールとあさりのパスタ』～健腸レシピ

2022年3月23日

みなさん こんにちは～😊

桜🌸の開花がはじまりましたね🌟 大好きな季節が近づいてきました。

私は桜🌸が咲き誇り、菜の花の黄色や様々な木々の新芽の緑が素晴らしいコントラストを描き、日本が誇れる美しい景色があちらこちらで見れる春が本当に大好きです。

おご家庭の庭でもいろんなお花が咲き、春を感じられるかたも多いかもしれませんね。お野菜も春野菜が美味しい季節になってきますので楽しみです🍀

今日のレシピも春らしくプチベールとあさりのパスタを紹介します。

プチベールは日進市の特産として推奨されている野菜で、芽キャベツとケールの交配から生まれた野菜で栄養価も高く、熱を入れても崩れにくく甘味も強いんです。

何といてもお野菜の名前が可愛いですよね～🍷茹でてサラダにしても美味しいです。

今回はいつもお世話になっている松山さんが作られたプチベールを使用しました😊



あさりは喉の渇きを和らげ、貧血予防、目の充血炎症を抑える薬効があります。お好きな方は、分量よりたっぷりあさりを使ってもいいですね～。スープ多めにして熱々で召し上がってほしいので、お水の量などお好みに合わせてみてください。記載した分量もスープが少し残るような分量です！

そして、プチベールが無いときは菜の花やキャベツで代用してもいいですね。菜の花を使う時は茹で時間を短くしてくださいね。

## 【材料】 2人分

プチベール 10房※今回は外葉も含めています。

あさり 200g※お好みで増やして下さい。

パスタ 200g

ニンニク 一欠片

白だし 大さじ4

水 800ml

塩 適量



## 【作り方】

- ①あさりは砂出した物をカラを擦りながら綺麗に洗っておく。
- ②プチベールは食べやすいよう半分に切り、ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③フライパンを熱しあさりと水を入れ、アクを取りながらあさがりが開くまで茹で、開いたら、あさりだけ取り出しておく。



④あさりを取り出したところに、パスタを半分に折って入れ袋に記載されている茹で時間の3分前になったら②を入れ、白だしを加え味をみて塩で味を整える。



⑤パスタの茹で上がりに合わせて、取り出したあさりを戻し少し全体に絡ませ、仕上げにオリーブオイルをひと回しかけて出来上がり。



フライパン1つで出来て、あさりのスープをパスタが吸い込んで美味しく簡単に出来上がりますよ！

ぜひお試しください😊