

かつお料理  
No. 4

# かつおのトマトソースパスタ



## 材料（4人分）

材料	分量	材料	分量
かつお切り身	200g	パスタ麺	400g
タマネギ	1玉	塩	少々
オリーブ油	20g	オリーブ油	20g
ニンニク	4片	パセリアツセ	適量
しめじ	1株	ブラックペッパー	適量
トマト缶（カットタイプ）	600g	パスタゆで汁	200cc
固形コンソメ	2個		

枕崎市の特産品である  
かつおを使用したパスタ。  
魚食普及の一環として  
生徒が実習で作りました。  
調理師免許を持っている  
実習の先生おすすめの  
トマトソースパスタで  
す。具はお好みで♪♪

## 作り方

- ① たっぷりのお湯を鍋に沸かし、パスタ麺をゆでてザルにあげておく。（ゆで時間は袋参照）
- ② かつおを一口大より少し小さめに切る。
- ③ タマネギはスライス、ニンニクはみじん切り、しめじは下の部分を切り落として4等分し、さいておく。
- ④ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、ニンニクの香りがして薄茶色になるまで熱する。（焦がさないこと！）
- ⑤ ニンニクに色がつき香りが出てきたら、タマネギ、しめじを炒め、しんなりしてきたらかつおを加え、さらに炒める。  
\* 少し、かつおに焦げめがつくくらいが臭みも感じないかも！？
- ⑥ 全体に火が通ったらトマトソース、くだいた固形コンソメ、パスタのゆで汁を入れ、一煮立ちさせる。（弱火で行う）
- ⑦ ソースにゆでたパスタ麺を入れ、麺を煮込むような感じで全体を合わせる。
- ⑧ 火を消し、味見をしてよければ盛り付ける（塩気が足りない場合は塩ひとつまみ混ぜ合わせてから）
- ⑨ オリーブオイルを全体にかけ、お好みでパセリアツセ、ブラックペッパーをかければ完成♪♪

