

平成29年2月25日（土曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング④」レシピ

講師：シーフードマイスター 中栄 清幸氏

地域おこし協力隊 橋本 歩 氏

缶詰で簡単 お手軽ペペロンチーノ

材料（4人分）

鱧のアヒージョ	2缶
たまねぎ	1/2個
鷹の爪	1本
パスタ	400g
塩	少々
胡椒	少々



作り方

- ① お鍋にたっぷりのお湯をわかす。
- ② 沸いたら、パスタを入れ、くっつかないように、時々かき混ぜる。
- ③ 玉ねぎは、薄切りに、鷹の爪は種を除き、小口切りにする。
- ④ パスタが茹であがったらザルにあげ、水気を切っておく。
- ⑤ フライパンに缶詰を開け、小口切りにした鷹の爪を加え、香りが出るまで弱火で加熱する。
- ⑥ 香りが出たら、玉ねぎを入れて、サッと炒める。木ベラを使って鱧の身を細かくする。
- ⑦ パスタを加え、塩・胡椒で味を整えて完成。