# パスタ　モリーカ

パスタモリーカとは……南イタリアの伝統的な料理。パン粉を当時高級品であったパルメザンチーズに見立てたもの。代用品の呼び名とは裏腹に豊かなコクと風味を料理に与えてくれる。もちろん、モリーカにパルメザンチーズをかけても美味しい。

**≪材料≫　4人分**

| | |
|---|---|
| ショートパスタ（ペンネ・リガトーニ） | 280～300g |
| 茹で塩 | 水の量の1% |
| ニンニク | 大2かけ |
| アンチョビー | 40～45g |
| イタリアンパセリ | 刻んで2/3カップ |
| パン粉 | １カップ |
| オリーブオイル | 大さじ2～３ |
| そら豆 | ８本 |
| アスパラガス | 太め４本 |
| ミニトマト | 3色×4個 |
| コショウ | お好みで |

1. ニンニク、パセリはみじん切りにする。

2. アスパラガスはななめに切って固めに塩茹でし、そら豆はグリルで9分間焼いて中身を出しておく。ミニトマトは半分に切る。

3. たっぷりの熱湯に1%の塩を入れ、パスタをアルデンテ（通常茹で時間より1分短く）に湯がく。できあがったものにはオリーブオイルを混ぜておく。

4. 深めのフライパン（後で混ぜ合わせるため）にニンニクとオリーブオイルを入れてから火をつけて香りが出るまで炒め、その中にアンチョビーをオイルごと入れてよく炒める。
アンチョビーの形がなくなり、こなれた感じになったら、パン粉を加えて香ばしく炒める。最後にふりかける分を残してパセリを加えて混ぜる。

5. パスタが茹で上がったら水気を切って混ぜ合わせ器に盛り、そら豆、アスパラガス、ミニトマト、パセリをあしらい、オリーブオイルをかける。お好みでコショウを振る。