



お料理 クリップ

カフェ風クールサマー

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール

撮影／しんまう 國米恒吉

**オクラとおろし大根の
冷製スパゲティ**

蒸し暑い日には、あっさりヒンヤリのと和風テイストが重宝。そばや素麺などにも応用できるお利ロレシピです。



■材料 (4人分)

スパゲティ(カップリーニ)...	160g	
オクラ.....	4本	
大根.....	300g	→ すりおろす
大葉.....	10枚	
エビ.....	4尾	
イクラ.....	適量	
塩.....	適量	

A

だし汁、オリーブ油...	各大さじ2
薄口醤油.....	小さじ1
練りワサビ.....	小さじ1/2
塩.....	小さじ1/3

氷水で麺を引き締める。氷水にも塩を加えると下味がしっかり付きます



■作り方

- 1 スパゲティは塩を加えた熱湯でゆで、氷水に取った後(写真)水気を切る。オクラは塩もみしてからゆで、1cm幅に切る。大葉は千切りにする。
- 2 エビは背ワタを取り、塩を加えた熱湯でゆでる。ゆで汁の中で冷ました後、殻をむいて1cm幅に切る。
- 3 1、2、Aを混ぜ合わせて器に盛る。水気を切ったおろし大根をのせ、イクラを散らす。

■スパゲティは、湯1鍋につき塩10g(1%)を入れてゆでるのが基本。味がぼやけないよう、食材を合わせる前に水気をしっかり切って。

ポイント!

