

クレソンの ペペロンチーノ

(材料) 2人分

パスタ	200g
ウインナー	60g
クレソン	60g
にんにく	1 かけ
鷹の爪	適量
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	適量



(作り方)

- ① クレソンを3センチほどの長さに切り、ウインナーは斜めに薄切りにします。
にんにくは包丁の腹でつぶして、薄くスライスしておきます。
- ② たっぷりのお湯を沸かし、多めの塩を入れ、パスタを茹で始めます。
(2Lのお湯に対し、20gの塩を入れるくらいがよいです)
- ③ フライパンにオリーブオイル、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れ、焦がさないように弱火でじっくりと火を通します。
香りが立ってきたら、中火にして切っておいたウインナーとクレソンを加え、炒めます。
- ④ パスタは、袋に書いてあるゆで時間よりも少し早めに取り出し、ウインナー、クレソンと一緒にさっと炒めあわせます。
- ⑤ パスタの茹で汁を少量加え、味をなじませます。
仕上げにお好みで、塩・コショウを加えて味を調えます。

※にんにくと鷹の爪は焦げやすいため、弱火でじっくり炒めましょう。
他にも、キャベツやキノコ、たまねぎなどを加えてもおいしくいただけます。

栄養たっぷり

クレソンのお話



独特な風味が特徴的で、お肉料理の付け合せでよく見かけるクレソンですが、実はとっても栄養価が高く、最近では注目が集まりスーパーの店頭でもみかけるようになりました。

クレソンは、 β -カロテンの他、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンCなどを豊富に含んでいます。

今回、特に注目したいのが、『**シニグリン**』と成分。

シニグリンには、食欲を増やし、消化吸収を助ける働きがあります。

クレソンは、お肉料理の付け合せとして食べることで、食後の脂っこさを和らげてくれていたのです。

現在では、年中手に入る食材ですが、本来の旬は4月から6月です。

葉にハリがあってみずみずしく、鮮やかな濃い緑色をしていること、茎にひげ根ないことが選ぶポイントです。

