

1分パスタをつくろう

参考：<http://mztome.naver.jp/odai/2138190765197709701>

1. 準備するもの

調理用具・カセットこんろ・鍋・ざる・ボウル・ tong ・食器・ポリ袋（またはバット）
材 料・スパゲッティ（好みの太さのもの）

・水：スパゲッティ 100g につき，300ml の水に浸す。

鍋でゆでる際の水は，別途用意。

・オリーブオイル・塩・粗挽き黒コショウ・ツナの缶詰・マヨネーズ・めんつゆ

・醤油・ケチャップ・各種ドレッシングなど

・トッピングは，好みで（刻み海苔・すりおろしニンニク・ごま・削り節・ドライネギ・ドライバジル・ドライパセリ・粉チーズ・ふりかけなど）

2. 手順

(1) スパゲッティ 100g につき 300ml の水を準備し，それらをファスナー付の透明ビニル袋（またはポリ袋やバット）に入れ，そのまま，1～2時間おく。

※スパゲッティを半分の長さにしておくと，食べやすく，少量ずついろいろな味付けを行う上で便利である。通常は，長いまま水に浸して調理してよい。扱いやすい。

水につける時間は，1.4mm の太さの場合 1時間
1.7mm の太さの場合 1.5時間
1.9mm の太さの場合 2時間 を目安にする。

※目安の時間以上水につけておいても大丈夫。水につけたまま，冷蔵庫に3日間は保存可能。水気をとって冷凍すれば，1ヶ月ほどおいしく食べられる。



スパゲティを半分の長さにする。
※長いままでもよい。



ポリ袋（またはバット）に，半分の長さにしたスパゲティと，水を入れる。



そのまま1～2時間浸しておく。

参考にしたレシピでは，1人分100gの Pasta に，300ml の水を入れることになっている。複数人数分つくる際は，3人分300gの Pasta に500～600ml 程度の水で大丈夫である。

- (2) 鍋に湯を沸かしておく。
※鍋の中に、ざるを入れておく。

- (3) 水につけておいたスパゲッティを、トング（または箸）で取り出し、沸騰した湯の中に入れる。

鍋にスパゲッティを入れ、再び沸騰したら1分間ゆでて
ざるごと取り出す。

注意 鍋からスパゲッティが入った「ざる」を取り出す際には、ふきん又は鍋つかみを使用し、火傷をしないよう注意する。



スパゲティを鍋に入れ、ゆでる。

- (4) 鍋の上で、スパゲッティの湯切りをし、ボウルに移す。
ボウルのスパゲッティにオリーブオイル（300gのスパゲッティをゆでた場合：約大さじ1～2杯程度）をいれ、よく混ぜておく。
※オイルを混ぜることにより、麺がくっつくのを防ぐことができる。バターやサラダ油などでも可。



ゆであがったら、ざるごと引き上げる



スパゲッティをボウルに入れ、オリーブオイルを混ぜる。

- (5) ボウルに入れたスパゲッティは、各自、器（透明のラップをかけた小どんぶり）に、小トングを使って取り分け、好みの味付けをして食べる。割り箸又はプラスチックのフォークを使用。



スパゲティを器に分ける。

<レシピ紹介>

器（直径12cm高さ4.5cmの小どんぶり：汁椀ぐらいの大きさ）に軽く1杯分のゆでスパゲッティ量（100～120g）で紹介。

オリーブオイル味

- ・ゆでスパゲッティ 100～120g
- ・オリーブオイル 大さじ1杯
- ・粗挽き黒コショウ 適宜
- ・塩 適宜

お好みで、ツナ、ドライバジル、ドライパセリ、すりおろしニンニク などを加える。



ツナマヨ味

- ・ゆでスパゲッティ 100～120g
- ・マヨネーズ 大さじ1杯強
- ・ツナの缶詰(小) 1/3程度

お好みで、塩、コショウ、のり、削り節、ごま、ドライバジル、ドライパセリ、ドライネギ、すりおろしニンニク、醤油、めんつゆ などを加える。



ドレッシング味 (青しそ・ごま・トマト)

- ゆでスパゲッティ 100~120g
- 好みのドレッシング 大さじ1杯前後
- 好みのドッピング 適宜

青しそドレッシング



こちらのトッピングは、

- のり
- 削り節
- ごま

ごまドレッシング



こちらのトッピングは、

- のり
- 削り節
- ごま

トマトドレッシング



こちらのトッピングは、

- おろしニンニク
- ツナ
- ドライバジル