

イタリア南瓜たちのパスタ

レシピ

バターナッツ南瓜、ナポリ南瓜
ズッカトロンボーン、色も形も面白いイタリア南瓜。

繊維質であっさり味。主張が無いのでいろんな料理に使えます。

食べやすいのは…

まず、南瓜ペーストにする事。

皮をむき、レンジや蒸して
柔らかい温野菜にしてから
ペーストに！

ここからパスタ、スープ、ピザ
グラタンなど様々な料理に変化。



- ①フライパンでオリーブオイルをひき、ニンニク、唐辛子を入れ、玉ねぎ、しめじ、鶏肉を炒めます。(具材はお好みで)
- ②火が通ったら、コンソメ出汁、生クリーム、隠し味に味噌、ペースト状にした南瓜を入れてパスタソースを仕上げます。
(生クリーム以外にも、トマトソースなどでもOK)
- ③茹でたパスタを入れてパルメザン、黒胡椒を振りかけて完成。

このパスタには9月が旬のカボスがとても良く合います。
これらイタリア南瓜たちはどれもペーストに下処理して調理するのがおすすめです！

