



ポルチーニと旬のきのこのパスタ

きのこは一年中手に入る食材で、免疫を高める食材です。香りの強い乾燥ポルチーニを使用することで、きのこの味わいがグッと引き立ちます。きのこはバターやクリームとも相性が良いので、コクのある仕上がりになります。

アンチエイジング食材

きのこ

<材料> 2人分

トレイ カサネガサネ

パスタ	200g
乾燥ポルチーニ茸	45g
舞茸、椎茸	各10g
にんにく	1片
玉ねぎ	10g
生クリーム	80cc
パセリ	適量
コンソメスープ	100cc
パルミジャーノ・レッジャーノ	10g
無塩バター	10g
オリーブオイル・塩	各適量
ブラックペッパー	適宜



<作り方>

- 1 乾燥ポルチーニを水で戻しておく（戻し汁は取っておく）
- 2 パセリをみじん切りにしておく
- 3 にんにくと玉ねぎをみじん切りにして、舞茸は手で割いておく。椎茸は薄切りに。戻したポルチーニはざくざりにしておく。
- 4 フライパンにバターを入れて、ニンニクと玉ねぎを加え弱火で炒める。
- 5 舞茸、椎茸、ポルチーニを加え炒め、舞茸と椎茸は取り除いておく。
- 6 5にコンソメスープを加え煮たったら、生クリームを加え一煮立ちさせる。
- 7 6をミキサーに入れて攪拌する。
- 8 茹でたパスタに7と舞茸と椎茸、パセリを加え、混ぜ合わせる。
- 9 最後に塩で味を整え、パルミジャーノ・レッジャーノと黒胡椒をかけて出来上がり。