

GABAN®

海の幸とオリーブのラグー フェットチーネ



魚介のエキスたっぷりのトマトソースはランチにぴったり！
ハーブで香りを、オリーブやケーパースで具材感とアクセントをプラス。

🍷 材料（2人分）

●海の幸のラグーソース

にんにく…1~2片

GABAN® カエンペッパーホール…1本

玉ねぎ…240g

いか…70g

たこ…50g

えび…90g

GABAN® バジルみじん切り…0.6g

GABAN® オレガノみじん切り…0.3g

白ワイン…200ml

カットトマト缶詰…400g

塩…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml

GABAN® ブラックオリーブ種抜き…20g

GABAN® ケーパース…20g

海の幸のラグーソース…300g

フェットチーネ…160g

ゆで汁…適量

🍲 レシピ（所要時間：45分）

- ① カエンペッパーは半分にし、種を取り除く。にんにくは包丁の背でつぶしておく。玉ねぎ、魚介は粗めのみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、カエンペッパー、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たらどちらも取り出す。
- ③ ②に玉ねぎを入れてあめ色になるまで炒め、続けて魚介も加えて炒めたら、バジル、オレガノを加え、香りを出す。
- ④ ③に白ワインを加えてひと煮立ちさせ、トマト缶を入れ、煮立ったら弱火で15分ほど煮て、塩で味を調える。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、輪切りにしたブラックオリーブ、ケーパースを入れてさっと炒め、④のラグーソースを入れて温める。
- ⑥ ⑤にゆでたフェットチーネを入れて炒め合わせ、パスタのゆで湯でソースのかたさ、味を調え、器に盛りつける。