

好評連載!



コウケンテツの

早くも! ^{うち}家ごはん

旬の秋鮭に、しめじ、食感が楽しいれんこんを加えた「鮭ときのこのすだちしょうゆパスタ」をご紹介します。鮭の皮をパリッと焼いたり、しめじをさいてパスタにからみやすくしたりと、おいしく仕上げるコツが満載です。しょうゆの香りが味わいの決め手になるので、加えるタイミングもチェックしてください。

コウケンテツ/料理研究家

旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。



今月は

鮭ときのこのすだちしょうゆパスタ

Recipe Card 1人分726kcal 塩分3.1g 調理時間20分

こちらから
作り方動画を
ご覧いただけます



材料(2人分)

- スパゲッティ…200g
- 生鮭(切身)…2切れ→ひと口大に
- しめじ…1パック→石づきを落とす
- れんこん…80g→幅5mmの輪切りにし、酢水につけて水気をきる
- にんにく…1かけ→包丁の腹でつぶす
- すだち…1個
- (代わりに、レモンなどを使ってもOK)
- 塩、粗びき黒こしょう…各少々
- オリーブオイル…大さじ2
- 白いりごま…大さじ1



キッコーマン

いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ…大さじ1

作り方

1

しめじは小房に分け、さらに1本を半分にさく。鮭に塩、こしょうをふる。鍋に1.5ℓの湯を沸かして塩小さじ2(材料外)を加え、スパゲッティを表示時間通りにゆで、ざるに上げて湯をきる。ゆで汁はお玉1杯分ほどとっておく。



しめじは手でさいて
香りアップ!

しめじは小房1本を半分にさくと香りが際立ち、炒めた時にしんなりするるので、パスタとなじみやすくなります。

2

フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったられんこんを並べて焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、しめじを加えてさらに焼き、しんなりしたら一度取り出す。



しょうゆは最後に加えて
香りをいかす

しょうゆそのものの香りと加熱した時の香ばしさの両方をいかすため、しょうゆは最後に加えるのがベスト!

3

同じフライパンに鮭を皮が下になるように並べ、皮がこんがり焼けたら、両面に焼き色がつくまで2~3分焼く。



4

きのことれんこんを戻し入れ、スパゲッティのゆで汁をお玉1杯分加えて1分ほど煮詰める。



Close-up!

新鮮さキープ!
「生」ならではの色、香り、
うまみがいつでも楽しめる



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ 450ml

通常のしょうゆで行う「火入れ(加熱処理)」をしていない、しぼりたての「生」のしょうゆは、鮮やかな色とさらりとしたうまみの特徴で、初めて火が入る加熱調理によって香りが際立ちます。開けてから90日間鮮度を保つ二重構造のやわらかいボトルで、片手で1滴から量を調節できる使いやすさが、食卓でもキッチンでも重宝します。



ふわっとしょうゆが香ると食欲がそそられますね!

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。