



# PASTA FREDDA DI CASA MIA

パスタ フレdda ディ カザ ミア



## クラウディアさんの冷製パスタ



パスタフレdda(冷製パスタ)は、イタリアで夏に必ず食べる料理です。暑くて体が疲れていても、冷たくて食べやすく、ワンディッシュに炭水化物、野菜、タンパク質、オイルと、バランスよく全てを含んでいます。また、子供さんも野菜をたくさん食べることができます。



### 小川 クラウディアさん

イタリア・フィレンツェご出身。  
現在は、夫・陽平さんと農業生産法人小川農園株式会社、生パスタ工房&農家イタリアン「パスタ ソリーゾ」を経営。料理の味付けや商品開発を担当。



pasta sorriso®  
Firenze × Himeji



### ☺ 材料 (2人分) ☺

ショート生パスタ 160g

※今回(写真)は、「コンキリエ」という貝の形の  
パスタを使用しています。

- A
- トマト…1個 (240gぐらい)
  - きゅうり…2本 (200gぐらい)
  - モッツアレラチーズ…2個 (200g)
  - ツナ缶…1缶 (140g)
  - ピクルス…40~50g

- B
- 塩 3g
  - エクストラバージンオリーブオイル…30g
  - ピクルスが入っていた酢…30g

### ☺ 作り方 ☺

- ① Aの材料を刻む。ピクルスは香りづけのため、みじん切りに、その他は、5mm角のサイコロに切る。ツナは、オイルを捨てる。
- ② 塩を入れたお湯でパスタを茹でる。(生パスタの場合:2分半~3分。)その後、冷水で冷やし、しっかりと水を切る。
- ③ ①にパスタを入れ、混ぜ合わせる
- ④ ③にBの材料を混ぜ、冷蔵庫で1時間冷やす。

### PASTA FREDDA について

✿ 今回は、イタリアの家庭の冷蔵庫に大体必ずあるという材料を使ったクラウディアさんの定番レシピを紹介しています。イタリアのパスタフレddaは、これといった材料が決まっているのではなく、家にあるものや好みの材料(コーン、玉ねぎ、炒めたタコや貝、等)を組み合わせて、いろいろなバリエーションで作ることができます。

✿ パスタは、乾麺で代用して作ることができます。

小川さんのパスタ  
工房で製造している「加古川生  
パスタ」。米粉と、加古川産のパスタ用  
小麦を使っています。イタリアの味や  
食感に近づけるため、製造技術にも  
こだわっています

