

マグロの冷製パスタ

材料（2人分）

細めのロングパスタ（フェデリーニ）160g、生マグロ120g、ミニトマト8個、水菜30g、バジリコの葉2枚、ニンニク1かけ、レモン1/2個、エクストラバージン・オリーブ油（EXV）大さじ2、濃い口醤油大さじ1、塩・黒コショウ適量



作り方

- 1 マグロは5mm厚くらいに切る。ミニトマトは縦半分に切る。バジリコの葉はあらみじん切り。ニンニクは、芽を取って薄切りにする。水菜は、5cm幅に切る。
- 2 ボウルにEXV、醤油、ニンニク、バジリコ入れて混ぜ、絞ったレモン汁と塩・黒コショウで味を調える。そこにマグロ、トマトを入れて、ざっくりと混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間寝かせる。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1リットルに対して10gの塩（分量外）を加える。パスタを入れて、表示時間より1分長くゆでる。
- 4 ゆで上がったパスタを氷を入れた冷水に取り、よく締めてザルに取って水気を切る。
- 5 3からニンニクを取り出し、パスタを入れて和える。平皿にパスタを盛り、マグロ、トマトを散らす。上に水菜を載せる。

ひとくちメモ

ツケのように調理したマグロとレモンの酸味がさわやかな、夏向きのパスタ料理。