

道の駅レシピ

← 一覧ページへ戻る



萩の金太郎パスタ(1名分)

道の駅 特産品



手前からオイルルージュ・オイルルー
ジュイタリアン・萩の漬つきあじオイル
漬け



萩の金太郎

萩の金太郎パスタ

レシピをみんなに広めよう! [ツイートする](#) 0

“雑魚が高級魚に変身”平成の出世魚とも言われる萩の金太郎を使ったパスタです。フレンチやイタリアンで使用される地中海産の高級魚ルージュの近縁種ですのでパスタとの相性も抜群です。

特産品

萩の金太郎(ジャパブルージュ)

レシピ作成者

中澤 さかな様

ここが重要! ワンポイント

金太郎の鱗、ピンボーンを丁寧に除去すること。



調理時間・材料

調理時間	約20分
材料 (2名分)	<ul style="list-style-type: none">・ 萩の金太郎 90gサイズ6尾・ パスタ 2束・ オリーブオイル 大さじ1杯・ バジル(生葉) 6枚・ ガーリックスライス 少々・ 天然塩 少々・ ブラックペパー 少々・ 赤唐辛子(輪切) 少々



作り方

- 1 バスタを茹でる。
- 2 金太郎を三枚下ろしにして、ピンボーンを除去、軽く振り塩する。
- 3 フライパンにオリーブオイル・ガーリックスライス・赤唐辛子を入れ加熱、金太郎フィレを加えてソテー、ブラックペパーと塩で味を調える。
- 4 茹であがったバスタをフライパンに入れてソースを絡める。
- 5 バジルと金太郎の身が上にくるように盛り付ける。

道の駅情報

道の駅 萩一まーと

JR東萩駅より国道191号線で1.2km

Tel(0838)24-4937

Fax(0838)24-1192



印刷する

▶ レシピを印刷する



レシピはPDF形式です。ご覧いただく場合には専用ソフト「アドビリーダー(Adobe社・Adobe Reader)」が必要です。

お持ちでない方は当バナーよりダウンロードの上、ご利用ください/無料。

レシピ紹介者からのコメント

金太郎のオイル漬け製品“オイルルージュ”を使用すれば、もっと簡単、お手軽です。



← 一覧ページへ戻る

▲ このページのトップへ