

鯨の調理実習！

料理名：アジとトマトの冷製パスタ

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
オリーブ油	大さじ5	
酢	大さじ2 1/2	
塩	適当	
胡椒	適当	
ニンニクチューブ	適当	
パスタ麺(ディチエコカッペリーニ No.9)	500g	
トマト	2個	☆
ミョウガ	2個	☆
タマネギ	1個	☆
大葉	8枚	☆
アジ	5尾	☆

班員名：伊豆咲良 前原悠夏 小林真太 小野結月

作り方

《作り方》

- ①大きめのボウルに、オリーブオイル・酢・塩・胡椒・ニンニクを入れる
- ②トマトをサイコロ状にカットする
- ③タマネギを薄くスライスする
- ④ミョウガを小口切りにする
- ⑤アジを1cm幅に切る
- ⑥①に②～⑤を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦パスタを茹でて、茹で上がった後冷水でしめ、水をよく切る
- ⑧冷蔵庫に入れておいた⑥にパスタを入れてあえる。
- ⑨お皿に盛って、刻んだ大葉を乗せて完成！

《レシピ作成にあたって、工夫したところ》

宗像で獲れた魚を洋風アレンジしたこと

