

包丁・まな板ご無用!! 放置で美味しい!

名古屋1期 土方 夕暉さん

## ● 茹でない腸活パスタ ●

▶材料：1人（1袋）分

※4袋分つくと材料が余らない  
〈冷凍時～★パスタの素セット〉

パスタ  
ペンネやフジッリ 80g  
シメジ 1/4袋  
マイタケ 1/4袋  
エリンギ 1/2本  
ベーコン 40g  
カットトマト缶 1/4缶  
水 150g

◆調味料

酒 大さじ2  
トマトケチャップ 大さじ2  
八丁味噌 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
食塩 小さじ1/2  
ニンニク（チューブ） 1～2cm  
〈調理時〉  
オリーブオイル 大さじ1  
生クリーム 大さじ1  
パルメザンチーズ 大さじ1



▶下処理 & 冷凍方法

①冷凍用保存袋の中に◆の調味料を全て入れて揉み込み、八丁味噌がとけたらパスタと缶のトマト・水を加える。

②①にキノコ（手でほぐす・エリンギはハサミで短冊切り）と、ベーコン

（ハサミで2～3cm幅にカット）を加えて、全体をざっくり混ぜたら空気を抜いて封を閉じる。

30分ほど置いてパスタに水分を吸わせてから冷凍する。

※冷凍時、4袋分つくとキノコ類もトマト缶もちょうど使い切ることができます。

※八丁味噌はなくても可。味は最後に塩で加減する。



▶作り方：

〈解冻〉

冷蔵庫解冻もしくは水に漬けて解冻する。

〈調理〉

①フライパンにオリーブオイルを熱して弱～中火にし、解冻した

★パスタの素セットを加え、フツフツしてきたら、生クリームと

パルメザンチーズを混ぜて出来上がり。

（生のパスタの色は白っぽいですが、火が通ると透明感が出ます。）

▶ポイント：

・八丁味噌が隠し味！コクと旨味でデミグラスソース風に。

・キノコとトマトのうま味が冷凍により引き出される

・冷凍により細胞が壊れて水分が染み込みふやけた状態になるため、パスタは茹でずにすぐに調理に使用できる。

★受講のきっかけ

発酵や野菜ソムリエプロなどの食の資格を活かし、「発酵×野菜・果物」で「美味しく身体によい料理や取り入れ方」を考えて発信してきました。そして、それらを毎日の生活の中に浸透させるには「簡単さと手軽さ」が必要と思いあぐねていました。

そんな中、名古屋で冷凍生活アドバイザー養成講座が開催されることを知り、「簡単さと手軽さ」のヒントがもらえたらと思い、北海道から参戦しました。

★受講後

冷凍が食材を「美味しく」しかも「栄養価も落ちるどころか上がるものまである」とは、驚きでした。そして、人間がかかる時間と手間を冷凍が引き受けてくれるとは、これを生かさぬ手はありません。例えば、果物などは栄養価の高い旬に安く手に入れ、それを冷凍し、時間のない朝に、「甘酒×冷凍果物」のスムージーを1分で作って飲む！美味しく身体によい上に、

私が求めていた「簡単さと手軽さ」も手に入りました！

冷凍レシピコンテストで2連覇させていただいたこともあり、おかげさまで冷凍に関する仕事も増えて、講座やメディア等でも発信させていただいています。冷凍生活アドバイザー講座では私自身が冷凍の面白さに開眼させられましたので、これからも微力ながら、冷凍の可能性を開拓・発信して、その魅力をたくさんの人に届けられたらと思います。



冷凍生活  
アドバイザー