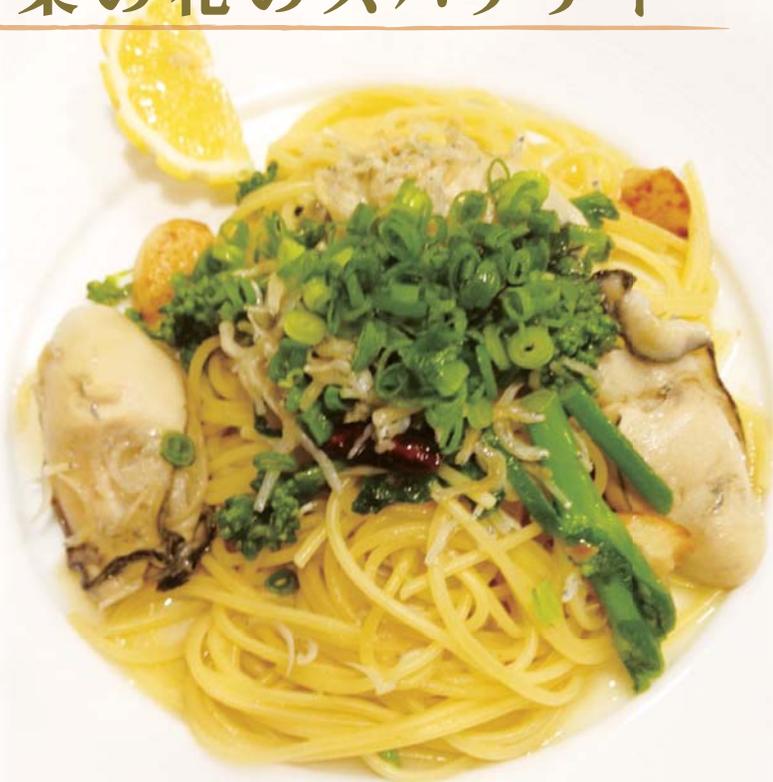


普段ご家庭でも馴染みのある食材で、ひと工夫。  
菜の花を使って、彩りよく、食欲をそそる一品に。

# カキとジャコ、菜の花のスパゲティー

- <材料 (2人前)>
- 剥き牡蠣 …… 6個
  - ジャコ …… 20g
  - 菜の花 …… 6本
  - オリーブオイル… 50cc
  - にんにく …… 1片
  - 鷹の爪 …… 1本
  - 醤油 …… 少々
  - 昆布茶 …… 少々
  - 白ワイン …… 10cc
  - パスタ… …… 160g
  - レモン …… 1/6
  - 塩・胡椒 …… 少々
  - 青葱、パセリ お好きな方



<作り方>

- 1 フライパンにオリーブオイル、にんにくと鷹の爪を入れ、ニンニクが薄く色づくまで炒める。
- 2 1にジャコを加え、醤油、昆布茶を加えて少し炒めた後、白ワインを入れる。
- 3 パスタをゆで始める。表示された時間より1分ほど早めに上げ、ダシを吸わずうに仕上げた方が美味しく仕上がります。
- 4 牡蠣と菜の花を加え、パスタのゆで汁を少し入れる。
- 5 パスタの味見をし、塩胡椒で味を調える。
- 6 皿に盛り付け、好みでネギやパセリをふり、レモンを添える。牡蠣の代用として、アサリや蛤でも美味しく作れます。



## パスタの食べ方いろいろ

日本では、細長いパスタやスパゲッティを食べるときに、フォークと一緒にスプーンを併用してパスタを食べる姿をよく目にします。本場イタリアでは、パスタはフォークだけで食べるのが一般的だそうです。スプーンを使ってパスタを食べるのは、いわゆる「お子さま」なのだから。イタリア人は、フォークで一口分のスパゲッティを引き上げて、それを皿の端っこでくるくるっと丸めてパッと頂くのがイタリア流だとか。スプーンを使うのは、もちろん一概に子供だけとは言えないのですが、圧倒的に「フォークだけ派」が多いそうです。

しかし、高級レストランでの食事でないのなら、よほどお行儀が悪くない限り、食べ方云々よりも、「食事は楽しく食べる！」それが一番ですね！！

## カルシウムが豊富なちりめんじゃこ



「ちりめんじゃこ」とは、いわし類（片口いわし、真いわし、うるめいわし）の稚魚を、食塩水の釜で茹で上げ、天日に干して乾燥させたもので、セイロに広げて干す様子が、絹織物のちりめん（縮緬）に似ていることから漢字で縮緬稚魚（ちりめんじゃこ）とも書きます。

ちりめんじゃこは、カルシウム、ビタミンDなどを豊富に含み、健康に非常に優しい食品です。特に、カルシウムは100gあたり約520mg含まれており、牛乳と比較しても200ml瓶の2.5本分に相当します。お酢や梅干、柑橘系の食品などを合わせて頂くと、カルシウムが体内にさらに吸収され易くなります。塩分を気にされる方は、熱湯をまわしかけて、塩分を流してしまうのも一つの手です。

# シェフの一品

自宅で簡単、プロの味!

イタリア料理

清水 宏海さん



トラットリアZETA (ゼータ)



トラットリアZETA(ゼータ)

〒530-0047

大阪市北区西天満3-6-22-2F

TEL:06-6364-8033

営業時間

ランチ 月～土 11:30～14:00 (L.O.)

ディナー 月～金18:00～22:00 (L.O.)  
土日17:30～21:30 (L.O.)

定休日 不定休

URL <http://trattoria-zeta.s2.weblife.me/>

## 店主経歴

清水宏海 1968年生まれ

16歳で大阪に来阪。

河内松原の肉屋に5年勤務し、21歳の時、初めて洋食屋で働く。

25歳まではフレンチ店で働き、街場のイタリアンへ。

OAPのオープン、京都リストラテ花門、トラットリア花門の料理長を経て、平成23年7月 南森町に、トラットリアZ(ゼータ)をオープン。

## 地域の人々に愛される 紀北薬局グループ

薬局を目指して…

紀北薬局グループは大阪と和歌山を中心に店舗展開をしている調剤薬局グループです。「正確・迅速・親切」という社是のもと、地域に密着したかかりつけ薬局として、皆さまにトータルな健康サービスを提供いたします。

- 紀北薬局この店の住所/和歌山県橋本市神野々1107-6 TEL 0736-33-0138 FAX 0736-33-2046
- 紀北薬局うちの店住所/和歌山県紀の川市打田1340-5 TEL 0736-34-2588 FAX 0736-78-2585
- 紀北薬局おみね店住所/和歌山県橋本市小峰台2-12-39 TEL 0736-34-7270 FAX 0736-34-7271
- 紀北調剤薬局住所/和歌山県橋本市東家6丁目1-20 TEL 0736-33-5692 FAX 0736-33-2400
- グレープ薬局住所/和歌山県橋本市市脇5-4-13 TEL 0736-39-1820 FAX 0736-39-1835

- なかのしま店住所/和歌山県和歌山市中之島307-1 TEL 0734-73-880 FAX0734-73-8889
- 紀北薬局やお店住所/大阪府八尾市久宝寺3-15-34 TEL 072-998-3777 FAX 072-998-3770
- 紀北調剤薬局まんざきひしき店住所/大阪府堺市西区菱木1丁2229-2 TEL 072-290-7581 FAX 072-290-7582
- ピーチ薬局住所/大阪府茨木市水尾3丁目16-28 TEL 072-635-0278 FAX 072-635-2278



## 皆様の健康を応援します!

処方箋をFAXして頂きますと、お薬を処方致します。原本をお持ちください。一包化調剤(一回に飲む複数のお薬を、一包にする)をしております。地域に密着した処方箋をめぐしております。

## 安心のサポート

- 24時間対応処方箋受付ポスト
- FAX処方箋受付
- FAX 072-290-7582**
- 在宅訪問



## 紀北調剤薬局 まんざきひしき店

大阪府堺市西区菱木1丁2229-2

TEL:(072) 290-7581

営業時間: 月・火・水・金 9:00～19:00  
木曜 9:00～13:00  
土曜 9:00～12:00