

How to boil Fusilli

フジッリの茹で方



塩を入れた後、再度ふつふつと沸いてきたらパスタを入れる



鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量の0.5%~1%程度の塩を加える



茹で上がったそのままザルにあげ、ソースと絡める



トングでぐるりと全体をかき混ぜる

How to boil Lasagna

ラザニアの茹で方



ラザニアを1枚ずつ交互になるように、5秒間隔程度で湯に入れていく



鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量の0.5%~1%程度の塩を加える



粗熱を取ったら水気を拭いて、調理しやすい大きさにカットする



茹で上がった、水をはったボウルにあげ冷ます

memo

ラザニアは1枚1枚がくっつきやすいので、水にあげる時と茹でている鍋の中にオリーブオイルをひと回し加えるとかくつかずに調理できる

How to boil Penne

ペンネの茹で方



塩を入れた後、再度ふつふつと沸いてきたらパスタを入れる



鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量の0.5%~1%程度の塩を加える



ペンネは固いことが多いので、表示時間を気にせず、試食をしながらお好みの固さに茹でる



トングでぐるりと全体をかき混ぜる

How to boil Fresh pasta

生パスタの茹で方



生パスタをほぐしながら湯に入れる



鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量の0.5%~1%程度の塩を加える



ちぎってみて、中に少し白っぽさが残っているところをあげる。ソースと絡めながら火にかけて仕上げる



トングでぐるりと全体をかき混ぜる

押さえおきたいポイント!

1 塩は粗塩を使う



パスタを茹でる時に入れる塩は細かい塩ではなく、粗めのイタリアの海塩を使うのが本場流。粗塩の方が量を量りやすく、味がゆっくりとしみわたる。また、しっかり塩を加えることでパスタがしまり、のびにくくなる

2 お湯は2ℓ以上



パスタを茹でるためのお湯は1人前1ℓ以上が基本。4人分なら4ℓ以上がベスト。ただし1人分茹でる時は最低でも2ℓぐらい用意しよう。お湯をたっぷり入れることで熱が均等に入りやすく、茹でむらを防げる

3 パスタは放射線状に入れる



パスタを湯に入れる時は、放射線状に広がるように入れると、均等に熱が入る。パスタの真ん中部分を親指と人差し指でにぎり、内側に絡めるように手首を回してねじりを入れ、手を離せば、放射線状にきれいに湯に落ちる

美味しいパスタへの第一歩

# 茹で方のコツをきちんと押さえよう!



教えてくれた人  
星野佳代先生

イタリア料理研究家、日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー。本場イタリアの家庭料理をベースにした簡単美味しいイタリアンと共にワインとのマリアージュを提案。「イタリア料理教室 Primo Piatto」主宰。

美味しいパスタを作るためには、まずパスタ自身を上手に茹でることが大切。茹で方一つで、パスタの美味しさが決まってしまうと言っても過言ではありません。今回、パスタの種類別の茹で方を、イタリア料理研究家の星野先生に教えていただきました。基本をしっかり押さえたら、これであなたもパスタ上級者!

写真=伊東武志 文=千葉泰江

How to boil Supagatini

スパゲッティの茹で方



塩を入れた後、再度ふつふつと沸いてきたらパスタを入れる



湯の量の0.5%~1%程度の塩を加える。2リットルのお湯ならば、10g~20g程度



鍋にたっぷりの湯を沸かす。1人前を茹でる時でも、2リットル以上を目安に



パッケージに表示されている茹で時間の1分前まで茹で、ソースと絡める



茹でている途中でくっつかないように1~2度ほどかき混ぜる



パスタが湯につかったら、トングですぐに、ぐるりと全体をかき混ぜる

How to boil Cappellini

カペリーニの茹で方

(冷製パスタの場合)



トングですぐにぐるりと全体をかき混ぜる



ふつふつと沸いてきたらパスタを入れる



鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の量の1%程度の塩を加える



流水を細く出しながら、パスタをもみながら絡める。水をよく切ったらソースと絡める



ザルにあげたパスタを氷水につける



パスタは茹で時間が短いので、その場を離れず、時間通りに素早くあげる