

ぐぐっと深い味わいに！

“和製アンチョビー”酒盗でパスタ!

「酒を盗んでも飲みたくなる」ことから「酒盗」と名づけられたつまみの名品。そのうまみに着目した新しい使い方が、今、脚光を浴びています。

料理・スタイリング●吉田瑞子 撮影●鈴木泰介 構成・文●太田恵美子



春キャベツのパスタ

材料(1人分)

- スパゲティ……80g
- 春キャベツ……1~2枚
- エリンギ……1本
- オリーブ油……大さじ1
- にんにく…… $\frac{1}{2}$ かけ
- 玉ねぎ…… $\frac{1}{8}$ 個
- 酒盗(かつをorまぐろ)……大さじ1
- クリームチーズ……1個(18g)
- 粗びき黒こしょう……適量

528kcal(1人分)

作り方

- ①キャベツはざく切りに、エリンギは長さを半分に切って4つ割りする。
- ②にんにく、玉ねぎは薄切りにする。
- ③スパゲティは、熱湯に塩(分量外)を加え、固めにゆでる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱して②を炒め、香りが立ったら①を加えてしんなりと炒め、スパゲティを加えてあえる。
- ⑤火を止めて、酒盗、クリームチーズをからめて皿に盛り、粗びき黒こしょうをふる。好みで酒盗適量をのせる。



Point!

塩を使わず酒盗で仕上げ!

そのまま加えて、さっとからめるだけ。溶け始めたチーズとからまって絶妙なハーモニーです。

おつまみだけではもったいない!

日本古来の“魚ホルモン”「酒盗」

魚ホルモンとは?

魚の内臓を使った発酵食品で、約300年の歴史をもつ日本のスローフード。牛や豚、鶏のホルモンに比べ、脂肪分がほぼゼロに近いのが特徴です。また、原料がもともと持つ酵素で自然発酵させるため、うまみ成分であるアミノ酸などが豊富(*酒盗100gに約5700mg)に含まれています。なかでも、身体に良いといわれるオルニチンは必見!

*分析:株式会社アセラ 食品理化センター

和製アンチョビーとして注目!

魚の内臓すべてを使う塩辛に比べ、「酒盗」は胃、腸だけを選別熟成するため、そのまろやかなうまみがアンチョビーのような調味料としても注目されています。クリームチーズをはじめ洋食にも相性がよく、パスタやソース、ピザなどにも気軽にお使いただけます。

かつを酒盗(左)

新鮮な本ガツオの胃と腸だけを長期熟成。コクが深くまろやかな味。

まぐろ酒盗(右)

新鮮なキハダマグロの胃を長期熟成。クセのないマイルドな味。

