



奥田政行シェフの『ゆで論』より

シンプルな アーリオ・オーリオ・ ペペロンチーノ

*Chef Okuda
recipes*

『ゆで論』が生まれた背景には、お店のスタッフの虎の巻を作る目的もあったという奥田シェフ。今回の3つのパスタは、シェフのお弟子さんの中では最もキャリアの長い五十嵐学シェフが作ってくださいました。「ゆで、塩、水分などの加減を鍋一つでまとめるのはたしかにコツがいりますが、一番大事なのはイタリアの陽気な雰囲気のように楽しんで作ることだと思います」。



1つのボウルで混ぜる分量は
多くても2人前。
パスタの量が増えると、
理想の混ぜる回数を
超えてしまいます。

パスタとオイルを
混ぜすぎないように
するのがポイント！

〈材料〉1人分

パスタ(フェデリーニまたはスパゲッティーニ) 100g
オリーブオイル(くせのないもの) 30ml
ニンニク(6mmスライス) 1片分
ニンニク(極薄スライス) 1/2片分
赤唐辛子(種を取り除く) 1/2本
パセリ(粗みじん切り) 大さじ1
エクストラヴァージンオリーブオイル 10ml

〈作り方〉

1. パスタをゆでる。
2. アルミパンにオリーブオイルと6mmスライスのニンニクを入れ、中火でゆっくりと加熱する。ニンニクの表面がキツネ色になったら弱火にし、オイルにニンニクの香りが移ったらニンニクを取り出す。
3. 極薄スライスのニンニクを2のオイルに入れて中火にする。ニンニクが色づいてきたら素早く取り出す。
※余熱でキツネ色にする
4. 3のオイルに赤唐辛子を入れ、鮮やかな紅色になったらパセリを入れてオイルの温度を下げ、火を止める。
5. 4をボウルに移してニンニクの香り、赤唐辛子の辛みを味見して確かめ、エクストラヴァージンオリーブオイルを入れて味を調え、2で取り出したニンニクを戻す。※ボウルの中の温度は90℃以下になっている。
6. ゆでたパスタをお湯でゆすぎ、表面の塩分だけを取り、パスタだけで食べてもおいしい硬さと塩味にする。※必ず味見をすること。
7. パスタを5のボウルに入れ、3回ほどかきまぜてオイルを全体に絡ませる。
8. 7のパスタをざるでこして余計なオイルを落として皿に盛り、3の極薄スライスのニンニクチップをのせる。

Congratulations!

『ゆで論』は2025年、サウジアラビアで開催されたグルマン世界料理本大賞30年間のInnovation&creativity部門で最高賞を受賞。その調理手順は、パスタの原料である小麦をはじめ食材の性質を説いたもので、まさに革新と創造の1冊。

