



スパゲッティ・アツラ・カルボナーラ	
材料 1人分	
アパレイユ	
・全卵	1個
・生クリーム(45%)	20g
・パルメザンチーズ	10g
・塩	ほんの少し(約0.2g)
・黒こしょう(粗挽き)	少々
スパゲッティ	70g
厚切りベーコン	15g
ピュアオリーブオイル	5g
白ワイン	10g
調理器具	
ボウル	
ホイッパー	
スパチュラ	
まな板	
包丁	
フライパン	
菜箸またはトング	
鍋	
ザル	
器	
ふきん(またはキッチンペーパー)	
作り方	
1	厚切りベーコンを棒状(バトネ)に切る
2	アパレイユの全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく
3	フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れ、弱火でゆっくりとベーコンの脂が出てくるようひっくり返しながらか熱する。 ベーコンが全体に薄く色づいてカリッとしたら火を止め(動画ポイント①) 、温度が下がるまでしばらく待ってから白ワインを加えて弱火にかけ、フライパンについた旨味を集めつつ(デグラッセ)アルコールを飛ばす。水分がまだ残っている状態で火をとめ休ませる。
4	スパゲッティを1%の塩(分量外)を加えた湯に入れて袋に表示されたゆで時間より2分短くゆでる(ゆで汁は少しとっておく)
5	ゆであがった(4)を(3)に加え、弱火で加熱しながら麺にベーコンの旨味をまとわせるように混ぜ合わせたら火を止める。(2)のアパレイユを加えて余熱でチーズを溶かすようによく混ぜる。チーズのざらつきがなくなり水分が出てきたら、ごく弱火にかけ、ダマにならないよう絶えず混ぜながら火にかけ続け、アパレイユがトロットとしてパスタにしっかりとからむまでじっくり火を入れる。
6	お皿に盛り付け(動画ポイント②) 、黒こしょうをふる

撮影ポイント

<動画>

- ① ベーコンが薄く色づいた火を止め→カメラの前に焼けたベーコンの状態が写
- ② お皿に盛り付け→麺の束をトングで高く持ち上げ、卵液の状態が良く見えるよ

<静止画>

- ・ 【全体】お皿全体が入るように撮影