

# コオロギのペペロンチーノ



## 材料

コオロギ	6匹
パスタ	200g
にんにく	2片
赤唐辛子	2本
オリーブオイル	大さじ3
塩・こしょう	お好み

## 作り方

1



赤唐辛子（種を取り除く）、にんにくはスライスする。コオロギは下茹で処理しておく。

2



下茹でしておいたコオロギを素揚げする。  
※素揚げすることにより、コオロギの食感が香ばしく、味が染み込みやすくなる。

3



鍋に多めに水を入れ、塩を多めに入れて湯を沸かす。沸騰したら、パスタをお鍋にいれ、お好みの固さに麺を茹でる。

4



フライパンにオリーブオイルをたっぷり入れ、スライスしたにんにくを入れてから、弱火より少し強い火をかける。にんにくに少し焼き色がついたところに鷹の爪・素揚げしたコオロギと、パスタのゆで汁を加える。

5



茹で上がったパスタをフライパンに入れる。お好みで塩・こしょうを振りかけ、完成。



## コツやポイント

- コオロギの食感を損なわないように【4】で長時間炒めすぎないのがポイントです。