カルボナーラ

卵とチーズで仕上げる、生クリームなしのパスタ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
2人分	約10分	約15分

材料 INGREDIENTS

- スパゲッティ（1.6〜1.8mm）
  180g
- グアンチャーレ（硬い皮を除く）
  70g
- 全卵
  M1個（殻なし約50g）
- 卵黄
  M2個分（合計約35〜40g）
- ペコリーノ・ロマーノ
  35g（卵液30g＋仕上げ5g）
- 粗びき黒こしょう
  小さじ1/4程度から好みで
- ゆで湯
  2000ml
- ゆで湯用の塩
  10g
- 取り分けるゆで汁
  150ml（全量は使わない）

殺菌済み液卵を使う場合：全卵50g＋卵黄35〜40g。無糖・無加塩で、非加熱で食べる用途に適合する製品を選び、保存条件・使用期限を守る。

調理時間は湯が沸く時間と、麺の表示時間により前後します。

道具 EQUIPMENT

ゆで鍋、24〜26cmのフライパン、大きめの耐熱ボウル、泡立て器、トング、おろし器、耐熱カップ、ミトン。ボウルは鍋に安定してのり、底が湯につかないもの。

下準備と作り方

肉の脂を麺にからめ、ボウルで卵とチーズをなじませます。

01 材料と湯を準備する

肉は厚さ5〜7mm、長さ2〜3cmの短冊に切る。チーズは細かくおろして30gと5gに分け、卵は使用直前に割る。皿を温める。水2000mlを沸かし、塩10gを溶かす。

02 グアンチャーレを焼く

冷たいフライパンに肉を入れ、弱めの中火で7〜10分。返しながら縁が薄いきつね色になるまで焼き、火を止める。肉を取り出し、脂を大さじ1〜1と1/2残す。余分な脂は耐熱容器へ。製品の加熱指示も守る。

03 麺をゆで、卵液を混ぜる

麺は袋の表示時間を目安にゆで、少し前から硬い粉っぽさがなく歯ごたえの残る状態を確認。全卵・卵黄・チーズ30g・こしょう半量を混ぜる。ゆで汁150mlを取り、そのうち15mlを卵液へ少しずつ加えて混ぜる。

04 ボウルでソースをからめる

麺を脂の残るフライパンへ移し、火を止めたまま混ぜる。卵液のボウルへ移してすぐ底から返し、肉を戻す。重ければゆで汁を5〜10mlずつ加える。冷えて液体のままなら、火を止めたゆで鍋で底が湯につかないよう短時間ずつ湯せんし、混ぜる。とろみがついたら外す。

05 盛り付ける

温めた皿へすぐに盛り、残りのチーズ5gと黒こしょうをかける。時間を置かず食卓へ。ソースへの塩は先に加えず、仕上がりを味見して判断する。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

卵の粒が出たら加熱をやめる。余熱・湯せんのとろみは殺菌の保証になりません。一般の殻付き卵は加熱不足のリスクが残ります。妊娠中の人、乳幼児、高齢者、免疫機能が低下している人には半熟を避け、卵が十分に固まるまで加熱した料理を。

保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

完成品は作り置き・冷蔵冷凍保存を前提にせず、すぐ食べ切る。残る材料は製品表示に従い保存。卵液を常温放置せず、卵に触れた手・器具を洗う。
肉はパンチェッタか厚切りベーコン70gでも可。ベーコンの脂が少ない場合のみオリーブ油5ml。チーズはパルミジャーノ35g、またはペコリーノ20g＋パルミジャーノ15g。代替で風味は変わります。

元記事：サイト「世界のおいしい物語」で「DM0012」「カルボナーラ」を検索。