

## ちょっとうんちく

映画「フォレスト・ガンブ」で、ガンブが海老を捕りに行くシーンがあります。船の後ろに突き出た2本の棒の先には大きなネットが取り付けられており、海底の海老をごっそりと一網打尽にしようしますが、なかなか上手くいきません。テキサス沖で開発されたこのトロリーネットと呼ばれる漁獲方法で、ロック・シュリンプも捕られます。

アメリカではノースカロライナ州沖からフロリダ半島沿岸に生息するロック・シュリンプは、海老の仲間です。岩のように堅い殻に覆われているため、「ロック・シュリンプ」と名づけられました。市場に出回るようになったのは、この堅い殻を割る機械が導入された1980年代以降のことです。

旬は7月から11月にかけて。9月に捕獲の最盛期を迎えますが、現在は冷凍物も含めて一年を通して入手出来ます。カルシウム、たんぱく質、リン、ビタミンAが豊富な低脂肪、低カロリー食品です。

ロック・シュリンプをご存知ですか？  
味と食感はロブスターにそっくりですが、値段は海老よりもお安い。そんな理想的な食材がロック・シュリンプです。スーパーで売られているのは知っていたのですが、試してみたいのはつい最近のこと。ソテーして食べてみると「ぶりっ」とした食感とやわらかい甘みは、海老とロブスターの中間のようで上品なおいしさです。値段もさることながら、くせのない食材で味付けや調理法が自由自在なところも気に入ります。

**ポイント**  
新鮮なロック・シュリンプの色は透明で、旬もほとんどありません。購入した当日か翌日には食べ切るようにしましょう。密閉式のジップロックに入れば冷凍保存も可能です。

## 10月の食材 ロック・シュリンプ Rock Shrimp



## 新連載 おいしいアメリカ 旬 の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行生活と30カ国に及ぶ食い倒れ旅行で見つけたおいしい食材を、毎月2週号と4週号で、おすすめのレシピと一緒に紹介します。日本ではあまり見かけない食材もどんどん登場しますから、楽しみにしてくださいね。

BARGAIN JAPAN



電子辞書  
CD/DVD  
雑誌  
衣類  
日用品  
電化製品  
食品

材料：2～3人分

- にんにく . . . . . 2かけ/みじん切り
- ロック・シュリンプ . . . . . 3/4lb (150g)
- 白ワイン . . . . . 大さじ2
- ドライレッドペッパー . . . . . 小さじ1/4
- イタリアンパセリ1/2束 . . . . . みじん切り
- レモン汁 . . . . . 1.5個分
- オリーブオイル . . . . . 50ml
- リングイネ . . . . . 200g
- 海塩と引き立てのコショウ . . . . . 適宜

作り方：

- ① フライパンにオリーブオイル大さじ2 (分量外) を熱し、にんにくを炒め、香りが立ってきたらロック・シュリンプをさっと炒め、白ワインをふり、塩、コショウをしてポウルに移す。
- ② ①のポウルにオリーブオイル、レモン汁、レッドチリ、パセリのみじん切りを加え、混ぜておく。
- ③ リングイネは塩を加えた熱湯で表示通り茹でる。茹で上がった後、②に加え、ざっと混ぜて皿に盛る。



ロック・シュリンプのリングイネ



堀池美由紀

コルドンブルー・ロンドン校にて、フランス料理・製菓を学ぶ。同時に、ロンドン市内のコンラン脚プロデュース・レストラン「オールリー」で研修。03年に渡米後は、ニューヨークの自宅にてアトリエ・フィーゴ料理教室を主催。ヨーロッパ料理全般を広めるべく活動中。アメリカ・スローフード協会会員。問い合わせはmadamfigo@aol.comまで。

まとめレシピ

海老やロブスターを使うレシピにロック・シュリンプを代用してみてください。天ぷら、サラダ、バスタ、オムレツ、茶碗蒸しの具など、シーフードを使うレシピには何にでも合います。

火の通りがとても早いので、固くならないように手早く仕上げましょう。今回はロック・シュリンプを使ったパスタをご紹介します。レモン汁が入ってさっぱり軽いパスタです。



BARGAIN JAPAN

まとめて買えば送料お得!!

- 書籍
- CD
- DVD
- 雑誌
- 衣類
- 日用品
- 電化製品
- 食品

お申し込み・お問い合わせは Book Cafe Jまで。 ☎ (858)565-4708 [平日: 17~24時/土・日曜日: 14~23時 (東部時間)]