

365日パスタを食べる！ パスタ料理研究家

きみさん初のレシピ本『ラク短！ きみさんのワンパンおうちパスタ』7/29発売

フライパンひとつ！ 10分で完成！ 簡単&手軽な100レシピを掲載



365日毎日パスタを食べる、パスタ料理研究家・きみさん初のレシピ本『ラク短！ きみさんのワンパンおうちパスタ』を2024年7月29日（月）に発売します。

誰でも簡単においしく作れるお手軽ワンパンパスタのレシピを紹介しているInstagram「ラク短おうちパスタ@きみさん」のフォロワー数は24万人超。本誌では、毎日パスタを食べる日々研究を重ねている、パスタ料理研究家・きみさんの絶品ワンパンパスタのレシピを100品掲載しています。どのレシピも「フライパンひとつで作れる」「水の量と麺の太さは基本同じ」「スーパーで手に入る食材で作ることができる」「調理スタートから約10分で完成」という手軽さ。また、きみさん流のパスタ・水・塩の黄金比率なら失敗知らずなので、忙しい人やズボラさん、料理初心者の方でも簡単に作ることができます。

誌面では、SNSで反響があった人気レシピをランキング形式で紹介するほか、王道かつ究極の定番レシピや、オイル系・トマト系・クリーム系・冷製など7つのジャンル、5分で作れる水漬けパスタのレシピなどを掲載。ワンパンパスタだけを極めたきみさんだからこそその調理のコツなども、解説しています。

TJ MOOK『ラク短! きみさんのワンパンおうちパスタ』
発売日：2024年7月29日（月）／定価：1320円（税込）

失敗しない！ きみさんのワンパンおうちパスタのポイント

☑ワンパンパスタの黄金比率

- ・パスタ80g
- ・水300mL
- ・塩小さじ1/4が基本



全ての工程をフライパンひとつで完結できるのが「ワンパンパスタ」。一番重要になってくるのが、パスタと水と塩の黄金比率を覚えておくこと。

☑水加減について

1人前につき300mLを基本に、
少なくなったら50mLずつ水を足す！



ワンパンパスタで大切なのが「水加減」。心配だからと水を多く加えてしまうと、なかなか蒸発せずに失敗の原因に。

☑火加減について

水を入れたら中火⇒パスタを入れる直前に弱火
⇒パスタが湯についたら弱めの中火がコツ

基本は水を加えたら「中火」にし、パスタを入れる直前に「弱火」にしてパスタを入れます。パスタが湯についたら「弱めの中火」にして袋の表記通りにゆでるのがコツ。

☑パスタについて

本誌では基本1.4mmのものを使用

10分でおいしいパスタを仕上げたいなら、パスタの太さは1.4mmのものがベスト。ペンネなどのショートパスタもワンパンパスタに適しているのにおすすめ。

もともと、おいしいものを作ること、食べることが大好きで、たくさんの人に喜んでもらえる料理を日々模索していました。ある時、フライパンひとつで手軽に作れる「ワンパンパスタ」がいいのでは？と閃き、早速投稿。すると、とても大きな反響がありました。ワンパンパスタのいいところは、洗い物が少ないことはもちろん、パスタにソースがよく絡んで濃厚な味わいになるところ。同じソースでも具材を替えて作れば、また新しいパスタレシピを生み出すこともできます。掲載のレシピはひとつのヒントとして、あとは自由にアレンジを楽しんでみてください。

取材・出演
ご相談ください



<著者・きみさん プロフィール>

料理人・料理インスタグラマー。1969年生まれ、大阪府在住。学生時代から培った飲食店での現場経験、マネジメント経験を活かし、2021年からワンパンパスタ専門アカウント「ラク短おうちパスタ@きみさん」でおうちでできるパスタ料理の配信をはじめ、幅広い世代に支持される。現在はSNS活動のほか、企業のアンバサダーや出張料理人、オンライン料理教室などでも活躍中。Instagramのフォロワー数は24万人超。

〈王道〉×〈究極〉レシピ 生クリーム不要のカルボナーラをご紹介します！

とろとろカルボナーラ

定番だけど、ちょっと難しいイメージのカルボナーラ
ワンパンでこんなに手軽でおいしく！

材料（1人分）

スパゲッティ（1.4mm）…80g
にんにく…1かけ⇒薄切り
ベーコン（厚切り）…20g
⇒1cm幅に切る

A 牛乳…250mL
水…150mL
顆粒コンソメ…小さじ1/2

ピザ用チーズ…20g
卵（全卵）…1個
オリーブオイル…大さじ1
卵黄…1個分
粗びき黒こしょう…適量



【作り方】

①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。にんにくがきつね色になったらベーコンを加え、焼き色がつかまで炒める



②Aを加え、沸騰したらスパゲッティを加えて弱めの中火にする。途中かき混ぜながら、袋の表記通りにゆでる



③スパゲッティがゆで上がったら火を止め、中央にピザ用チーズをのせて卵1個を割り入れ、上からスパゲッティをかぶせて1分ほど蒸らす



④蒸らした卵を崩して全体をよく混ぜる。器に盛り、卵黄をのせて粗びき黒こしょうをふる



きみさん Point！

スパゲッティと卵を混ぜる時は火を止め、チーズをのせて熱を遮断してから卵を割り入れると、炒り卵のようにならず作れます。今回のレシピは家庭用なので、本格的にしたい場合、ベーコンはパンチェッタに、ピザ用チーズはバルミジャーノ・レッジャーノに代えたり、牛乳や生クリーム、にんにくは省くなどしましょう！

オイル・トマト・クリーム系などの定番パスタから夏にぴったりの冷製パスタのレシピまで掲載！

【SNSで人気！ 推しパスタ】

ほうれん草とベーコンの
クリームパスタ



14万8千いいね

ガーリックシュリンプの
パスタ



6万1千いいね

【定番パスタ】

トマトソースの
パスタ



ジェノバゼ
パスタ



【ジャンル別パスタ（オイル系・トマト系・和風・缶詰）】

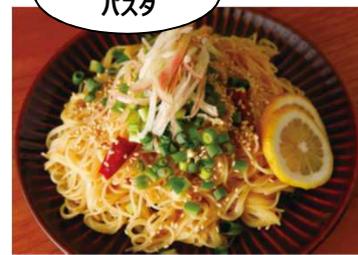
いかと水菜の
アジア風ペペロンチーノ



ワタリガニの
トマトクリームパスタ



油そうめん風
パスタ



ビーツの
クリームパスタ



【ジャンル別パスタ（クリーム系・冷製）】

秋鮭の
クリームパスタ



ツナとトマトの
冷製パスタ



カプレーゼ風
冷製パスタ



【水漬けパスタ】

朝専用
パスタ

