

Linguine with Roasted Asparagus & Shrimp

アスパラとエビのロースト・リングイネ

Serves: 3–4

分量：3～4 人分

Prep time: 10 min

準備時間：10 分

Cook time: 20 min (including roasting)

調理時間：20 分（ロースト時間含む）



Ingredients | 材料

- 250–300 g spaghetti or linguine (400 g fresh pasta)
スパゲッティまたはリングイネ（乾麺）250～300g（生パスタなら 400g）
- 300–350 g frozen shrimp, peeled and deveined (thawed)
冷凍エビ 300～350g（殻と背ワタを取り、解凍）
- 12–14 stalks asparagus, trimmed and cut into bite-sized pieces
アスパラガス 12～14 本（根元を切り落とし、食べやすく切る）
- 3 T olive oil, divided
オリーブオイル 大さじ 3（分けて使用）
- 42 g butter
バター 42g
- 3 cloves garlic, thinly sliced
にんにく 3 片（薄切り）
- ¾ tsp red pepper flakes (to taste)
赤唐辛子フレーク 小さじ ¾（お好みで調整）
- 1½–2 T lemon juice (or more to taste)
レモン汁 大さじ 1½～2（味を見て調整）
- 20 g freshly grated Parmesan, plus more for serving
パルメザンチーズ（すりおろし）20g＋仕上げ用適量
- Salt and black pepper to taste
塩・黒こしょう 適量
- **Optional Umami Boost (choose one):**
旨味アップのオプション（どれか 1 つ）：
 - 1½ tsp white miso paste（白味噌 小さじ 1½）
 - or 2 anchovy filets, finely chopped（アンチョビ 2 枚・みじん切り）
 - or 1½ tsp soy sauce（醤油 小さじ 1½）
- ½ C reserved pasta water
パスタのゆで汁 ½カップ（約 120ml）

Instructions | 作り方

1. Roast the Asparagus | アスパラをローストする

Preheat oven to **200°C**.

オーブンを **200°C** に予熱する。

Toss **asparagus** with **1½ T olive oil**, **salt**, and **pepper** on a sheet pan.

アスパラを天板にのせ、オリーブオイル大さじ **1½**、塩、こしょうをまぶす。

Roast for **10–12 minutes** until lightly browned and tender.

10～12 分ほど焼いて、焼き色がつき、柔らかくなったら取り出す。

2. Cook the Pasta | パスタをゆでる

Boil salted water and cook pasta until al dente.

塩を入れた湯でパスタをアルデンテにゆでる。

Reserve **½ cup** of the cooking water before draining.

ゆで汁を**½カップ**取っておき、パスタを湯切りする。

3. Sauté the Shrimp | エビをソテーする

Heat **remaining olive oil** in a large pan.

フライパンに残りのオリーブオイル大さじ **1½**を中火で熱する。

Add **garlic** and chosen umami boost. Cook **30 seconds**.

にんにくと選んだ旨味アップの材料を加え、**30 秒**ほど炒めて香りを出す。

Add **red pepper flakes** and **shrimp**. Cook **3–4 min** until pink and opaque.

赤唐辛子とエビを加え、エビがピンク色で中まで火が通るまで炒める (**約 3～4 分**)。

4. Add Pasta & Finish Sauce | パスタとソースを仕上げる

Lower heat. Add **pasta**, **asparagus**, **butter**, **lemon juice**, and **pasta water**.

火を弱め、パスタ、アスパラ、バター、レモン汁、ゆで汁を加える。

Toss gently until coated. Add **Parmesan**.

全体がなじむまで混ぜ、最後にパルメザンチーズを加える。

Adjust seasoning with **salt**, **pepper**, or more **lemon**.

味を見て塩・こしょう・レモンで調整する。

5. Serve | 盛り付ける

Top with extra **Parmesan** and a drizzle of **olive oil** if desired.

皿に盛りつけ、仕上げにチーズとオリーブオイルをかけてもよい。

A little **lemon zest** is also a nice touch.

レモンの皮のすりおろしもおすすめ。