

おいしいパスタが食べたい。

パスタが嫌いな人、あまりいませんよね。パスタのソースはバリエーション豊かです。クリーム系、トマトベース、ガツンとお肉をいれてもOK、あっさり和風も捨てがたい。

ところでなかなか気づかないかもしれませんが、パスタソースにはよくニンニクが入っています。ニンニクがないと、いつものパスタが寝ぼけた味に思えるほど。

ニンニクはおいしいし、パスタも好きだけど、気になるのが食後の臭い……。

さて、どっちを食べましょう？



ペスカトーレ（海の幸のパスタ）

ニンニクと魚介類をオリーブオイルで炒めて、茹でたパスタとあえて作ります。ムール貝やエビがなんと豪華ですね。



生ハム・トマト・バジルの冷製パスタ

ニンニクと生ハム、トマト、バジルを混ぜて冷やしておき、茹でたパスタとあえます。冷たいパスタもなかなかオツなものです。

上の2つのパスタには、どちらもニンニクが同じ量入っています。ニンニクの切り方も一緒です。ニンニク自体を口に入れないとすれば、どちらのパスタが臭いを抑えられるでしょう？ニンニクの臭いのもとになる物質は、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。左のほうではニンニクに火が通って臭いは抑えられていますが、右のほうではニンニクは加熱せず、しかも臭い成分はトマトなどの水分にしっかり移っています。つまり左のほうは、においの少ないパスタということになります（注）。

ニンニクの性質を少し知っていれば、食後を気にせずパスタを楽しむことができますね！

注：レシピによって多少差があります。でもどちらの場合にしろ、ニンニクの塊を食べてしまったらお手上げです。

