

## イタリア料理実習

### 1. Antipasto

#### 1 Caponata カポナータ (伊) 6人分

ズッキーニ (1本)	200 g	①にんにくは薄切り, たまねぎは粗みじん, セロリはたたいて粗みじん, なすは2cm角, その他の野菜はすべて1cm角に切りそろえる.
たまねぎ (小1個)	120 g	②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて色づかないように加熱し, たまねぎ, セロリを加えて透明になるまで炒める.
セロリ (1本)	100 g	③赤, 黄パプリカを加えて炒め, 次にズッキーニを加えて炒める.
赤パプリカ (1/2個)	75 g	④野菜にはほほ火が通ったところで, つぶしたホールトマト, ロリエを入れる. ふたをして弱火にし, 20~30分煮込む.
黄パプリカ (1個)	150 g	⑤別鍋にサラダ油をたっぷり入れ, 160℃に熱し, なすを一度に入れて素揚げにする.
なす (2本)	150 g	⑥④にタイムを加え, 塩, こしょうで味を調え, ひと煮立ちさせて仕上げる. ここに⑤を加える.
ホールトマト (缶詰)	400 g	⑦④にタイムを加え, 塩, こしょうで味を調え, ひと煮立ちさせて仕上げる. ここに⑤を加える.
にんにく (1片)	8 g	⑧皿にトマトとチーズを交互に並べ, ボールに残っているオリーブ油をかけ, バジリコを飾る.
タイム	少々	
ロリエ	1枚	
バジリコ (飾り用)	6枚	
オリーブ油	35 g	
塩	5 g	
白こしょう	少々	
サラダ油	適量	

—備考—

なすは素揚げにすることにより, 色とテクスチャーがよくなる.

#### 2 Caprese カプレーゼ (伊) 6人分

トマト (完熟)	小3個	①トマトはへたを取り除き, 縦に厚さ7~8mmに切る.
モッツァレラチーズ	300 g	②モッツァレラチーズも厚さ7~8mmに切る.
エクストラバージン・オリーブ油	85 g	③ボールにオリーブ油とオレガノを入れて混ぜた中に, ①のトマトを敷き並べ, その上にチーズをのせて塩, こしょうをふる.
オレガノ (ドライ)	少々	④味がなじむまで, 冷蔵庫で冷やす.
塩	3 g	⑤皿にトマトとチーズを交互に並べ, ボールに残っているオリーブ油をかけ, バジリコを飾る.
黒こしょう	少々	
バジリコ (飾り用)	適量	

—備考—

モッツァレラチーズは水牛の乳を原料とした未発酵のチーズである.

### 2. Primo piatto

#### 1 Minestrone ミネストローネ (伊) 6人分

ベーコン	30 g	①にんにくは薄切り, ベーコンは5mm角に切る.
たまねぎ	60 g	たまねぎは粗みじん切り, その他の野菜は1cm角に切る.
セロリ	80 g	②スパゲッティは1~2cm長さに折り, 0.5%の食塩水を沸騰させ, ゆでておく.
にんじん	30 g	③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ, 色づかないように炒め, ベーコンとたまねぎを加え, たまねぎが透明になるまで炒める.
キャベツ	60 g	④セロリとにんじんを加え, 1~2分炒める.
ズッキーニ	80 g	⑤キャベツを加え, 1~2分炒める.
じゃがいも (男爵)	280 g	⑥ズッキーニとじゃがいもを加え, 1~2分炒める.
ミックスビーンズ (調理済み)	50 g	⑦つぶしたホールトマト, ブイヨン, ロリエ, 塩, こしょうを加え30分煮込む. 最後にゆでたスパゲッティとミックスビーンズを加える.
ホールトマト (缶詰)	140 g	⑧スープ皿に注ぎ, 粉チーズ, パセリをかける.
スパゲッティ (太さ0.9~1.2mm)	60 g	
にんにく	1片	
ロリエ	1枚	
ブイヨン	1200 g	
オリーブ油	40 g	
塩	スープの0.5%	
こしょう	少々	
粉チーズ	18 g	
パセリのみじん切り	大きじ1	

#### 2 Spaghetti di eringi エリンギのスパゲッティ (伊) 6人分

スパゲッティ	360 g	①スパゲッティは, 0.5%の食塩水を沸騰させ, ゆでておく.
アンチョビ	20 g	②ほうれんそうをゆでておく. エリンギは4~5cm長さの薄切りにしておく.
エリンギ	220 g	③フライパンにオリーブ油と薄切りのにんにくを入れ, 火にかけて炒め, 種を除いた赤とうがらしも加える.
ほうれんそう	60 g	④次にエリンギを加え火が通ったら, アンチョビ, ゆでたほうれんそうとスパゲッティを加え, 塩, こしょうで調味し, 皿に盛る.
赤とうがらし	1本	
にんにく	1片	
オリーブ油	50 g	
塩	少々	
こしょう	少々	

#### 3 Risotto ai funghi porcini ポルチーニのリゾット (伊) 6人分

米	360 g	①ポルチーニをぬるま湯に15分漬けて戻す. 水分を絞り, こまかく刻む.
ポルチーニ (乾燥)	30 g	②ポルチーニの戻し汁に湯を加えて900gにし,
たまねぎ	180 g	