

おしゃれミニカツレツ

材料 [4 人分]

和牛	160g
パン粉	150g
卵（中）	3 個
ごま	適量
精製塩	適量
澄ましバター	150g
もやし（種類はお好みで）	100g
和風だれ	適量
ミケッティーナ（小さな丸いパン）	4 個
小さな米粉パン	4 個



手順

肉の下ごしらえ

- 1 肉の外側にある余分な脂肪を取り除いてから、薄めにスライスする。
- 2 大きめのボールでパン粉と黒胡麻（白胡麻でもよい）をむらなく混ぜる。
- 3 別のボールで新鮮な中サイズの卵 3 個を軽く溶いて塩を振る。
- 4 スライスした肉をまず卵にくぐらせ、次に合わせパン粉をつけ、焼く時まで皿に置いておく。
- 5 ノンスティック加工のフライパンを火にかける。
高温になったら澄ましバターを入れる。
- 6 バターが溶けたら、パン粉をつけた和牛を片面ずつ数秒間焼く。
肉が焼けたら、キッチンペーパーを敷いた皿に載せ、溶けた余分なバターを取り除く。
1 分ほどおいて、好みで塩を振る。

パンニーノの下ごしらえ

- 1 ミケッティーナか米粉パンを二つ同じ形になるように半分に切る。
- 2 和牛のミニカツレツ 2 枚を挟み、好みのもやし（ミックスしてもよい）で飾り、和風にんにくだれ、または和風ゆずだれを添える。

おいしい白ワインと一緒に食卓へ…



レシピ考案者

MARCO DE PADOVA（マルコデパドヴァ）

マルコデパドヴァはロンドン、ニューヨーク、マイアミで過ごした短期間を除き、常にミラノを拠点としている。27 歳で夜のエンターテイメント業界の事務職として働き始めた。複数の店で料飲マネージャーとして働いた後、自分の大好きな食の道に進もうと決心。こうして、ブログ In cucina col direttore でプロガーとして食べ物について書くようになった。



RECIPE 2

日出ずる国との出会い 和牛ピアディーナ

フェネルとマンダリンオレンジのシチリア風サラダ、
和牛の薄切り、ザクロとヘーゼルナッツのソース添えピアディーナ

材料 【4人分】

エクストラバージンオリーブオイル風味の
小さなピアディーナ
(ロマーニャ地方の伝統的フラットブレッド) …… 4枚
和牛リブロース …… 360g
フェネル …… 1個
小さなマンダリンオレンジ …… 2個
ペビーレタス …… 1個
ギリシャヨーグルト …… 大さじ3
ざくろ …… 1/2個
エクストラバージンオリーブオイル …… 適量
ブラックペッパー …… 適量
塩 …… 適量
ヘーゼルナッツ …… ひとつかみ



手順

- 1 リブロースに塩こしょうしてオリーブオイルを少しだけ塗り、10分程度置く。
- 2 ステーキ用の厚い鉄板を火にかけて熱する。
リブロースを片面ずつ1分半程焼き、側面も軽く焼いて肉汁を閉じ込める。
レアに近い焼き加減にする。
キツネ色に焼けたら火から下ろして肉を休ませる。
- 3 フェネルを出来るだけ薄くスライスする。
きれいな葉の部分は別に取りしておく。
マンダリンオレンジは皮を白い部分ごと取り除き、レタスは細長く切る。
- 8 ピアディーナを木製の板皿に直接盛り付ける。
- 9 各ピアディーナの中央に4の甘酸っぱいサラダを載せ、その上に1のとろけるような肉を置く。
- 10 フェネルの葉、ザクロの実、多めのコショウ、荒く砕いたヘーゼルナッツ、ヨーグルトソースを散らばせて飾り付ける。

- 4 3と一緒にボールに入れ、少量のオイルと塩で味付けする。
- 5 ザクロの実4分の1を取り出し、手で果汁を絞り、塩とオイルを加えたヨーグルトに混ぜる。
- 6 リブロースをタリアータ（焼いて薄切りにした肉料理）のようにスライスする。
- 7 ノンスティック加工のグリルパンを熱し、ピアディーナをかりっと焼く。



IDEAS FOR HAPPY HOUR

レシピ考案者

GIGI PASSERA (ジジ パッセラ)

二人姉妹、ジジとマリーザの料理へのパッションからウェブサイト Sorellepassera.com が生まれた。ジジは自分を「ソファアーに座った芸人、母親、ソウル シスター」と表現する。
好きなものは、アンチョビ、髪に飾った花、カツレツ全て。嫌いなものは、二重に付けた揚げ衣、オレンジ色、フードボルノという言葉。
ラジオやテレビ番組のライターもしている。



和牛のタコス

アボカドとトロペアの玉ねぎ添え

材料 [4 人分]

トロペアの玉ねぎ	1 個
赤キャベツ	70g
赤ワインビネガー	適量
和牛リブロース	250g
メキシカントルティーヤ または小さなピアディーナ (ロマーニャ地方の伝統的なフラットブレッド)	4 枚
アボカド	1 個
唐辛子 (お好みで)	1 本
ライム	1 個
ラディッシュ	3 個
パクチー	適量
塩	適量
こしょう	適量



手順

- 小さな陶製のボウルに薄切りにしたタマネギと千切りにしたキャベツを入れ、赤ワインビネガーを上まで注ぐ。そのままにしておく。
- 肉は焼く前に 30 分以上常温で置いてから、軽く塩こしょうする。フライパンかグリルパンを中強火でよく熱して肉を 1 分焼き、裏返してさらに 1 分焼く。
火を弱めて中火にし、さらに両面を 30 秒ずつ焼く。
肉を火から下ろし、アルミホイルに移す。
アルミホイルでしっかりと包み、カットするまで 5 分置く。
- トルティーヤかピアディーナを温めて、皿に載せる。
- タマネギとキャベツのマリネ液を切って余分な赤ワインビネガーを捨てる
- 3 にアボカドのスライス、4 を載せ、みじん切りの唐辛子、塩、こしょうで好みの味付けをする。
- 料理を出すときに肉を薄めにスライスし、5 に数枚ずつ盛り付ける。
- 最後に薄切りにしたラディッシュ、生のパクチーの葉、ライムのスライスを好みで飾る。
- すぐに食卓へ出す。



レシピ考案者

LAUREL EVANS (ローレル エヴァンス)

代々続く家業の牧場で育ったテキサス人。2004 年からミラノに生活の場を移し仕事をしている。イタリア料理に触れて、アメリカ料理がヨーロッパではほとんど知られていないことを痛感。ブログ unamericanincucina.com の他、料理本の執筆、テレビ番組の司会、料理教室、食品分野の企業と協力する仕事などに携わっている。

秋の和牛ミニ トルティーヤ

材料 【2人分】

和牛（リブロース）	220g
シチリアン ブロッコリー	250g
かぼちゃ	250g
トロペアの赤玉ねぎ	1 個
しょうゆ	適量
リンゴ酢	適量
A. マニトバ粉	180g
A. とうもろこし粉	50g
A. ポレンタラーニャの粉	大さじ 2
塩	適量
水	130ml
コーンオイル	25g
マヨネーズ	適量
乾燥ディル	適量
ブラックペッパー	適量
エクストラバージンオリーブオイル	適量
ローズマリーの小枝	1 本
サルビアの葉	3 枚



手順

- かぼちゃの皮と種を取り除き、厚さ 5mm、長さ 2cm に切る。
天板にオープンシートを敷く。オリーブオイル、乾燥ディル、塩、ブラックペッパーでかぼちゃに味を付け、180℃で 30 分オープンで焼く。
- ブロッコリーを洗って房を切り、たっぷりの塩水で5分茹でる。
お湯を切って冷まし、オリーブオイル、塩、ブラックペッパーで味付けする。
- 赤玉ねぎを洗い、薄いくし切りにして、りんご酢小さじ 1 を入れたお湯で 3 分茹でる。お湯を切り、塩とオリーブオイルで味付けする。
- A の粉類を合わせて、少しずつ水を加えてこねる。
オリーブオイルと塩を加え、さらに滑らかになるまでこねる。
べたべたしすぎる場合は粉を足す。
- 4 の生地を 8 ～ 10 個に小さく丸め、布をかぶせる。
こねたボールをひとつずつ取って、オープンシートの間に挟み、手のひらで押し潰してから麺棒で伸ばす。
- ノンスティック加工のフライパンを熱し、トルティーヤの両面を 1 分位焼く。
- 4 の生地がなくなるまで、同様に繰り返す。
- 和牛肉を 1cm の厚さにスライスする。
ノンスティック加工のフライパンで、肉にローズマリーとサルビアの葉を加え、しょうゆ大さじ 1 をかけて、強火で 1 ～ 2 分焼く。
- 6 のミニ トルティーヤにマヨネーズ小さじ 1、ブロッコリー、かぼちゃ、赤玉ねぎ、和牛を挟んで形を整える。



レシピ考案者

ROBERTA CASTRICHELLA （ロベルタ カストリケッラ）

ロベルタ カストリケッラ、皆からはロピースシと呼ばれている。館の話をするのではなく、館を食べるのが好きなのだ。ローマ出身、エンジニア、フードブロガー、料理が大好きで、写真愛好家。食べ物と料理は彼女にとって情熱であり、夢中になれることであり、創造性であり、そして何にもまして愛である。直感的で独創的、そして誰にでも作れる彼女のレシピは、普段とは違う新しい味を求めているが料理に何時間もかけたくない人に最適。突き詰めてみれば、物事の本当のエッセンスはそのシンプルさの中に包まれているのだから。

スモーク和牛

グリーンピース、魚醤のキャビア添え

材料 【 4 人分 】

和牛ロース	500g
グリーンピース	300g
わさび	適量
ラディッシュ	4 個
アンドリアのストラッチャテッラ (アンドリア産のフレッシュチーズ)	100g
トロペーアの赤玉ねぎ	1 個
ラズベリー酢	適量
魚醤 (コラトゥーラ ディ アリチ)	30ml
魚のだし汁	50ml
砂糖	25g
粒コショウ	5 粒
アルギン酸	2g
こめ油	適量
塩	50g
タイム	1 本
塩化カリウム	5g
ブナの木 (スモーク用)	適量



手順

- 和牛ロースの外側の余分な脂肪を取り除く。塩と砂糖を混ぜ合わせて肉に揉み込み、粒コショウ、タイムと一緒に真空パックに入れる。
6 ～ 8 時間マリネする。最後の 3 時間は冷蔵庫から出しておく。
- グリーンピースを茹で、お湯を切って冷ます。
茹でたお湯を少し取っておく。
- 大さじ 2 杯のグリーンピースを別の容器に取り分ける。
残りのグリーンピースを、こめ油とわさび、少量の茹でたお湯と一緒に攪拌し、滑らかなソースにする。
塩加減を調整し、裏ごし器にかけて別にしておく。
- ラズベリー酢を加えた水を温め、半分に切った赤玉ねぎを湯がき、お湯を切って冷ます。薄い皮を取り除き、ばらばらにする。
ごく少量のこめ油で風味をつけておく。
- ラディッシュの皮をむいて洗い、薄切りにして氷水に浸ける。
- 小匙 1 を別にした残りの魚醤と魚の出し汁を混ぜ合わせ、塩加減を調整して、アルギン酸と一緒に混ぜる。
注入器を使って、塩化カルシウムの水溶液 200ml に一滴ずつ垂らし入れてキャビアを作る。
そのまま 1 分半浸けておいてから取り出し、魚醤小匙 1 を水 100ml で薄めた液に浸して冷蔵庫に入れておく。
- ストラッチャテッラを攪拌し、ソースディスペンサーに入れる。
- 1 の和牛の真空パックの袋を開けて肉を洗い、キッチンペーパーで押さえるように拭く。ブナの木で 10 分燻す。
肉を 10 分休ませ、薄くスライスし皿に盛り付ける。
- 写真を参考にそれぞれを皿に飾り付ける。



レシピ考案者

RUBINA ROVINI (ルビーナ ロヴィーニ)

ルビーナはトスカーナでブーリア出身の母親とトスカーナ出身の父親の間に生まれました。ブーリア料理とトスカーナ料理という二元性が彼女に強い影響を与える。
元プロのパレリーナである彼女は MasterChef Italia のシーズン 5 で手強い出場者として恐れられ、"精神的な勝者"と呼ばれた。現在はイタリア国内外のイベント、食品業界の企業や星付きのレストランとの協力などで活躍しており、2017 年、自身最初の本、"SI SALVI CHI CUCINA" (料理するものは救われる) を出版した。



RECIPE 6

Wagyu so much

材料 [4 人分]

スライスした和牛	140g
しょうゆ	適量
こしょう	適量
冷凍枝豆	150g
冷凍グリーンピース	100g
フィラデルフィアチーズ	50g
シトロンまたはレモンの皮	1 片
蒸したビート	1 個
ひよこ豆	150g
タヒーナ（ゴマペーストから作る調味料）	大さじ 1
レモン果汁	1 個分
みそ	大さじ 2
水	100ml
種子オイル	100ml
A. しその葉	飾り用
A. コミヤマカタバミの葉	飾り用
A. マッシュルームプラントの葉	飾り用
A. グリーンピースもやし	飾り用
黒トリュフ	適量
粉末ウコン	適量



手順

- 1 さや無しの枝豆とグリーンピースを少量の水で茹でる。
水切りはせず、直接ミキサーで攪拌する。
- 2 1 が冷めてからフィラデルフィアとレモンの皮を混ぜてクリーム状にする。
- 3 ひよこ豆にタヒーナとレモン果汁半分を加えて攪拌し、塩加減を調整する。
攪拌した蒸したビートを混ぜる。
- 4 味噌と水、レモン果汁の残りの半分を一緒に攪拌し、種子油とウコンを加えてマヨネーズ状にする。
- 5 オープンのグリルを最強にして、オープンシートに載せた肉を 40 秒程度焼く。
- 6 しょうゆとコショウ少量でつけ汁を作る。和牛のスライスを 2 枚丸めて皿の中央に並べる。
- 7 2 と 3 と 4 のソースを点々と散らし、A のハーブ類を飾る。
薄くそいだトリュフを載せる。



APPETIZERS

レシピ考案者

MAURIZIO ROSAZZA PRIN（マウリツィオ ロザッツァ プリン）

Masterchef Italia シーズン 2 の銀メダル受賞をきっかけとして、調理した食べ物を表現するだけではない料理を生かすブランド、“Chissenefood”を立ち上げた。
2016 年に Gambero Rosso（ガンペロロッソ）チャンネルの《Football's Kitchen》に出演し、現在、2018 年 3 月放送予定のシーズン 2 を撮影中。
マウリツィオは独特なショーッキングで人をあっと驚かせたり、chissenefood のインスタグラムやフェースブックに掲載した動画やレシピで人を楽しませたりしている。



RECIPE 7

一口和牛でイタリア巡り

材料 [10 個分]

和牛	400g
魚醤（コラトゥーラ ディ アリチ）	50ml
フレーク状の塩	6g
ヘーゼルナッツ入りハチミツ	90g
ンドゥイア	
（カラブリア地方特産の辛いソフトサラミ）	30g
ペースト状のセイヨウワサビ	20g
グリーンオリーブ	5 個
赤タマネギとバニラのジャム	80g
シナモンスティック	30g



手順

- 1 肉を 40g の一口大に切り、空気を入れずに魚醤と一緒に 6 時間密閉しておく。
- 2 1 をマリネ液から肉を取り出し、フレーク状の塩を入れてフライパンで両面を高温で軽く焼く。
火を消さずにヘーゼルナッツ入り蜂蜜をからめる。
1 分ほどで肉に糖衣が出来たら火から下ろす。
- 3 肉の上の面にンドゥイアとセイヨウワサビを塗り、みじん切りにしたオリーブとヘーゼルナッツの蜂蜜を載せる。
- 4 シナモンスティックをバニラ風味のタマネギジャムに 1 時間つける。
- 5 肉を食べるときにジャムをつけられる様に、わきにジャムをたっぷり添えて出す。



APPETIZERS

レシピ考案者

SEBASTIANO ROVIDA （セバスチャーノ ロヴィーダ）

バヴィアの専門学校で料理の勉強を始める。2010 年、Real Time のテレビ番組 "Fuori Menu" でデビューし、出場者の助手として力を発揮。すぐに人気が出て、この番組は 4 期まで続く。2013 年、Real Time の "Finger Food Factory" の案内役になる。2014 年、自身最初の本、"Finger food factory" l'arte di stupire in cucina con 50 ricette ("フィンガーフード ファクトリー" 50 のレシピを使ってキッチンでびっくりさせる術) が出版された。現在、Rai 2 の番組 Detto Fatto で重要なパートを受け持っている。



RECIPE 8

和牛ステーキの冷製マリネ

材料 [4 人 分]

和牛ロース 400g
ケッパー 大さじ 1
パセリ 3 - 4 本
酢 30ml
砂糖 小さじ 1
塩、こしょう 適量

小玉ねぎ用：

ボレッターナ種の小玉ねぎ 200g
白ワインビネガー 大さじ 1
水 30ml
砂糖 小さじ 1
エクストラバージンオリーブオイル 適量
塩 適量

手 順

- 1 小タマネギの皮をむき、フライパンにオリーブオイル少量を引いて色よく炒める。
 - 2 その間に砂糖を水に溶き、フライパンに砂糖水と酢を注ぎ入れる。
 - 3 火を弱めて、小タマネギにしっかり火を通す。途中で塩味を調整する。
 - 4 これとは別に、パセリとケッパーと一緒にみじん切りにする。
 - 5 和牛を厚さ約 3 ～ 4mm にスライスする。
 - 6 フライパンを熱し、肉から切り取った脂肪で油を引く。スライスしたロースの両側を色が変わるまで強火で焼く。
 - 7 焼き時間はスライス 1 枚につき 1 分で、塩加減を調整する。
 - 8 焼いた肉のスライスをバットに並べ、一段目の層をつくる。
4 の刻んだパセリとケッパーを大さじ 1 強を散らし入れ、半分に切った 3
 - 9 フライパンに残った肉汁も上にかける。
 - 10 同時に、コップ半分の酢に水大さじ 2 を加えて温め、それに砂糖を溶かして肉にかける。
 - 11 覆いをして、常温で半日以上寝かせる。
寝かせている間に肉から汁が出て、マリネの風味が増す。
- 朝に調理をして、夜に食べるのが理想的。



APPETIZERS



レシピ考案者

TERESA BALZANO (テレーザ バルツァーノ)

カラブリア出身で、勉強のためミラノに移住。愛する人と仕事のためミラノに残る。ウェブと料理という自分の人生を変えた大好きなことをブログで結び付けて、少しずつ自分の職業を作り上げた。ブログ名 “Peperoni e patate” (ピーマンとジャガイモ) は自分の故郷の特色あるレシピで、シンプルな伝統料理を表現しているが、それだけではない。何にもまして自宅にいるような心の安らぐ料理、安心できるレシピを表している。彼女の料理 ? シンプルに、地中海料理 2.0。

RECIPE 9

角切り和牛の グレープシードオイルフライ

アスパラガスサラダ、レモン風味の蒸しエビ、ブッラータ、
バルザミコソース添え

材料

【 1 人 分 】

和牛	40～50g
アカザエビ（中）	1 尾
アスパラガス	2 本
ブッラータ（フレッシュチーズ）	30g
レモン	1 個
バジルの葉（飾り用）	1 枚
グレープシードオイル（揚げ油用）	適量
バルサミコ酢	適量
砂糖	適量
エクストラバージンオリーブオイル	適量
塩	適量
こしょう	適量



手 順

- 1 和牛肉のリブロース又はフィレを四角にカットする。
- 2 アカザエビを洗い、尾の付け根を残して、頭と殻、背わたを取り除く。
- 3 蒸し器の水にレモン 1 個を二つに切って絞った果汁を加えて、蒸す準備をする。
- 4 アスパラガスの硬い根元を取り除いて小さな皮むきナイフでごく薄く切り、エクストラバージンオリーブオイルと塩、こしょうで味付けしておく。
- 5 ブッラータをハンドブレンダーで滑らかなクリーム状にする。
- 6 バルザミコ酢に好みの分量の砂糖を加えて煮詰め、甘いバルザミコソースを作る。
- 7 アカザエビをレモン水で蒸す。
- 8 グレープシードオイルを熱し、和牛肉の角切りを 30 秒程度揚げる。キッチンペーパーに取って余分な油を切り、盛り付けの準備をする。
- 9 皿の中央に 4 のアスパラガスのサラダを置き、その上に 8 の和牛の角切り、さらにその上に 7 のエビを載せ、まわりにブッラータとバルザミコのソースを垂らし、最後にかりっと揚げたバジルの葉を飾る。



APPETIZERS



レシピ考案者

MARCO MORETTI（マルコ モレスキ）

Masterchef シーズン 6 に参加し、率直で意志が強く、能力があることを示した。子供の頃から料理への情熱を燃やし続けている。9 歳で料理を始め、母親やブレーシャの有名な料理人であった祖母の料理を再現した。ワインの世界をこよなく愛し、2017 年にソムリエの資格を取得。

RECIPE 10

角切り肉の グレープシードオイル揚げ

蒸しエビ、ビスクソース、白キャベツと揚げアスパラガス添え

材料 【 1 人分 】

和牛	40 - 50g
アカザエビ（中）	1 尾
アスパラガス	2 本
玉ねぎ	適量
セロリ	適量
にんじん	適量
バター	20g
コニャック	適量
小麦粉	適量
トマトペースト	適量
白キャベツの葉	1 枚
グレープシードオイル（揚げ油用）	適量
バジルの葉（飾り用）	1 枚
塩	適量
こしょう	適量



手順

- 1 和牛肉のリブロース又はフィレを四角にカットする。
- 2 アカザエビを洗い、尾の付け根を残して、頭と殻、背わたを取り除く。蒸し器を準備する。
- 3 残ったエビの頭とハサミ、殻でビスクソースを作る。小さな鍋で玉ねぎ、セロリ、にんじんをバターで色よく炒め、殻とエビの残りの部分、小麦粉一つまみを加える。
- 4 水分がなくなってからコニャックを入れてアルコールを飛ばし、水を加える。煮ている間に塩加減を調整し、トマトペースト少量を加える。出来上がったら濾し器にかけ、濃度を調整する。かなりこってりめにする。
- 5 アスパラガスの根元を取り除き、穂先を切って四つに分け、硬質小麦粉一つまみをまぶして揚げるまでおいておく。
- 6 白キャベツを千切りにする。
- 7 アカザエビをレモン水で蒸す。
- 8 グレープシードオイルを熱し、和牛肉の角切りを 30 秒程度揚げる。キッチンペーパーに取って余分な油を切る。すぐに、その肉を揚げたオイルでアスパラガスを揚げ、盛り付けの準備をする。
- 9 皿の中央に 6 を帯状に敷き、中心に和牛の角切りを置く。その上に 7 のアカザエビを載せ、まわりに 4 のビスクソースを点々と散らす。アスパラガスの穂先を並べ、揚げてぱりとしたバジルの葉を飾る。



APPETIZERS

レシピ考案者

MARCO MORESCHI（マルコ モレスキ）

Masterchef シーズン 6 に参加し、率直で意志が強く、能力があることを示した。子供の頃から料理への情熱を燃やし続けている。9 歳で料理を始め、母親やブレーシャの有名な料理人であった祖母の料理を再現した。ワインの世界をこよなく愛し、2017 年にソムリエの資格を取得。



RECIPE 11

角切り和牛

アスパラガスとアーモンドとバジルの花添え

材料 [4 人分]

和牛（ロース） 500g
アスパラガス 1 束
白ワインビネガー 大さじ 1
マルドンの塩 適量
ブラックペッパー 適量
バジルの小さい葉と花 4 組
エキストラバージンオリーブオイル 適量
アーモンドスライス ひとつかみ



手順

- 1 アスパラガスを多めの塩水で軟らかくなるまで茹でる。
茹で過ぎを防いできれいな色を保つため、氷水にとる。
- 2 深めの容器に小さく切ったアスパラガス、小さいバジルの葉、オリーブオイル大さじ 3、塩、コショウ、ワインビネガー大さじ 1 を入れる。
- 3 2 をクリーム状に攪拌する。
必要があれば少量のオイルを足して滑らかにする。
- 4 小鍋でアーモンドを炒る。
焦げやすいので注意する。
- 5 和牛ロースを 3cm 角に切る。
- 6 ノンスティック加工のフライパンをよく熱して、油を使わずに手早く焼く。
肉の全ての面を軽く焼いて肉汁を閉じ込める。
- 7 皿に盛り付けをする。
アスパラガスクリーム大さじ 1 を皿にのばし、その上に焼いた肉の角切りを置き、アーモンドを載せる。
- 8 バジルの小さな葉と花で飾る。



APPETIZERS

レシピ考案者

LUISA AMBROSINI (ルイザ アンブロジーニ)

女性は誰でも好きな服を着て、そして何よりも美しいハイヒールを履いて自由に料理ができる。そのことを証明するのに最もふさわしいのはファッションと料理の組み合わせだといつも思っていた。そこから tacchiepentole.com (ヒールと鍋) というブログの名前が付いた。ルイザ アンブロジーニは誰もが簡単に手早くできるレシピを大切にしている。最小限の労力で最大限の結果を！ということ。経済学の学位と、両親から受け継いだ料理文化への熱い思いを持っているのだ。



RECIPE 12

スパゲッティー 和牛カルボナーラ

材料 【 4 人分 】

断面が四角のスパゲッティー アッラ
キターラ 250g
すりおろし用のペコリーノ ロマーノ 100g
オーガニック卵の卵黄 12 個
和牛肉 120g
フレーク状の塩、挽きたての黒胡椒 適量



MAIN

手順

- まず、牛肉をスライスしやすいように冷却して硬くする。
- 何枚か薄くスライスし、ラップで包んで冷蔵庫に入れる。
残りの牛肉を厚く小さめにカットしてフライパンに入れる。
- ペコリーノをすりおろして（3 分の 1 は最後に振りかけるために別にとっておく）大きなボールに入れ、卵黄と挽いた黒胡椒をたっぷり加える。
よく混ぜてクリーム状にする。
水分が少なすぎる場合は、少量の冷水を加える。
- 水を沸騰させて塩を加え、スパゲッティーをかき回しながら茹でる。
- その間、厚く小さめにカットした和牛を注意しながら色よく炒め、軽く塩胡椒して火を止める。
- パスタがアルデンテになったら少量の茹で水と一緒にこのフライパンに入れ、再び火をつけて数秒間勢いよく炒めてから、卵とペコリーノのボールにそのまま移し入れる。
手早く混ぜ合わせ、必要であれば茹で水を少量加える。
- 巻くようにレードルに入れたパスタを皿の中央に移し、先に準備した和牛のスライスを上にかぶせる。黒胡椒を振りかけてすぐにテーブルに出す。



レシピ考案者

GUALTIERO VILLA （ガアルティエロ ヴィツラ）

ガアルティエロは 30 年以上プロとして料理に従事しており、イタリア中の有名レストランで経験を積んだ。
知識と研究に対する強い思いから長年にわたって教えることに携わり、2013 年までミラノのいくつもの有名な料理学校で講師を務める。
2013 年、仲間ふたりと一緒に料理学校であり料理という同じ経験を通じて親睦を深める場、Cucina In（クチーナ イン）を設立。

RECIPE 13

和牛、カラメル色のかぼちゃ、 グリーンピースを詰めた クオッポローネ ディ グラニャーノ

材料 [4 人分]

- クオッポローネ ディ グラニャーノ
(伝統的な野菜や魚の詰め物をする独特な形
の Pasta で、ひとつで一人分) 4 個
- バターナッツ スクワッシュ 500g
- 冷凍グリーンピース 200g
- 薄めにスライスした和牛
(ここではロースを使用) 150g
- ポロねぎの緑の部分 適量
- エクストラバージンオリーブオイル 適量
- 塩 適量
- ホワイトペッパー 適量



手順

- 1 かぼちゃの皮をむき、3 分の 1 を小さなさいの目切りにする。

2 ノンスティック加工のフライパンに 大さじ 2 杯のオリーブオイルを熱し、1 のかぼちゃをかき混ぜながら炒め、焦げ色がつき始めたら火から下ろす。

3 ポロねぎをスライスし、かぼちゃの残りを小さく切って、水 300ml でフォークで潰せるくらいの軟らかさに煮る。

4 3 にエクストラバージンオイル大さじ 1 を加え、塩と挽きたてのコショウで味を付ける。これをハンドブレンダーで攪拌する。皿に注いだときに表面が平らになるくらいまで滑らかにする。

5 薄い塩水でグリーンピースを茹で、お湯を切って別にしておく。

6 ノンスティック加工のフライパンで和牛を一面ずつ 1 分程度手早く焼き、小さくカットする。冷めないようにしておく。

7 クオッポローネを多めの塩水で茹で、お湯を切り、オイル少量を塗る。
- 8 2 と 5 と 6 を、かぼちゃのクリーム大さじ 4 杯を鍋に入れて混ぜ、塩とコショウで味を整える。クオッポローネに詰め、温めたかぼちゃのクリームを敷いた皿に一人分ずつ盛り付ける。

レシピ考案者

DORIANA TUCCI (ドリアーナ トウッチ)

キッチンの仕事や翻訳の仕事を数年経験した後、協会と小さな料理学校を設立し、地元の生徒だけでなく、イタリアの料理や豊かな食材に魅せられた外国人のグループも受け入れている。現在はウェブサイト "La Signora dei Fornelli" (料理をする婦人) で約 1100 のレシピや記事を掲載している。そこには長年かけて集めた自分の歴史の一部となっているレシピが収められている。



MAIN

アマトリチャーナ風和牛

アマトリーチェの人々へ思いを込めて

材料 [4 人分]

A. 和牛リブロース	600g
A. マルドンの塩またはフレーク状の塩	適量
A. 塩、こしょう	適量
B. 生クリーム	100ml
B. ベコリーノロマーノチーズ	70g
B. パルミジャーノ レッジャーノ チーズ	30g
B. エクストラバージンオリーブオイル	適量
C. ダッテリーノ又はサンマルツァーノトマト	200g
C. 砂糖	50g
C. 塩	30g
C. タイム	適量
C. にんにく	適量
C. エクストラバージンオリーブオイル	適量
C. キサンタンガム	適量
D. 和牛の骨とくず肉	250g
D. にんじん	1 本
D. エシャロット	1 個
D. セロリーの茎	1 本
D. トマトペースト	大さじ 1
D. 氷	250g
D. マスタード	小さじ 1
D. ウスターソース	小さじ 1
D. ブランディー	60ml
D. こしょう	小さじ 1
D. ローリエ	1 枚
D. エクストラバージンオリーブオイル	50ml
唐辛子ペースト	小さじ 1
冷凍ソラメ	130g
揚げパスタ	少量



手順

肉を調理（材料 A）：

肉を切り分けて塩コショウし、肉に直接火が接しないように気をつけながら、焼き網で片面ずつ 4 分程度、好みの加減にグリルする。

ベコリーノ ソース（材料 B）：

生クリームを沸騰させ、すりおろしたチーズを加えてハンドブレンダーで滑らかにし、エクストラバージンオリーブオイルを入れてつやを出す。

砂糖煮トマトのソース（材料 C）：

- 1 ダッテリーノ（又はサンマルツァーノ）トマトを半分に切り、塩、砂糖、タイム、ニンニクで味付けをして、弁を開けた 80℃のオーブンで 5 時間加熱する。
- 2 砂糖煮のトマトを攪拌してる過し、キサンタンガムと冷たいエクストラバージンオリーブオイルでとろみをつける。
ソースディスペンサーか絞り袋に入れる。

和牛の煮出し汁（材料 D）：

- 1 野菜をさいの目切りにし、骨を小さく切る。
- 2 和牛の骨とくずの部分エクストラバージンオリーブオイルで焼き色がつくまで炒めたら、1 を加えてさらに色よく炒める。
- 3 ブランディーを注ぎ入れてアルコールを飛ばしてから、ローリエ、コショウ、氷を入れる。氷が溶けたらすぐにマスタードとトマトペーストを加え、3 分の 2 になるまで煮詰める。

盛り付け

- 1 ソラメを沸騰した塩水で湯がき、皮をむいてオイルと塩で味付ける。
- 2 揚げパスタは、時間を長めに茹でてからお湯を切り、紙で水分をふき取ってから熱いオイルで揚げ、キッチンペーパーに取り、塩を振る。
- 3 唐辛子ペーストは、出来合いのものを買うか、茹でた赤ピーマンと生の唐辛子を乳化させて作る。
作ったものを皿に盛る。
2 種類のソースを敷いて肉を盛り付け、唐辛子ペーストを軽くちらし、肉のソースを添え、ソラメ、揚げたパスタを飾る。

レシピ考案者

MIRKO RONZONI（ミルコロンゾーニ）

Hell's kitchen 2015 で優勝し、サルデーニアの Forte Village Resort（フォルテ ヴィレッジ リゾート）にある Hell's Kitchen レストランのエグゼクティブシェフの地位と、Hell's Kitchen Italia の続きのシーズンで Carlo Cracco（カルロ クラッコ）に付き添う副料理長の地位を獲得した。ベルガモの近くで育ったが、いろいろな都市で暮らし、旅行経験が豊富な国際人。彼の料理の特徴は、伝統、技術、マニアックなほどの素材の探求である。



RECIPE 15

和牛とパーネ カラザウの ミルフィーユ

ホースラディッシュ風味のザバイオーネ添え

材料 [4 人 分]

- 薄くスライスした和牛肉
(ここではロースを使用) 200g
- パーネ カラザウ 3 枚
- 卵黄 3
- 辛口白ワイン 90ml
- エクストラバージン オリーブオイル 20ml
- 溶かしバター 60g
- すりおろした生のホースラディッシュ
(又は市販のホースラディッシュ クリーム) 小匙 1
- 塩 適量



手 順

- 1 中火にかけた鍋の中で湯煎用のボールを使ってザバイオーネを作る。
卵黄、塩少々、白ワインを入れ、泡立て器を使って泡立て始める。
- 2 泡立てながら、オイル、溶かしバターの順に垂らし入れる。
ホースラディッシュを加え、さらに泡立てる。
ザバイオーネがしっかりしたクリーム状になったら出来上がり。
別にしておく。
- 3 焦げ付き防止加工のフライパンで肉を 1 枚ずつ手早く焼いて塩を振り、2
枚のお皿で挟んで冷めないようにしておく。
- 4 パーネ カラザウを小さくなり過ぎない程度に不規則に砕く。
肉のスライスをパーネ カラザウ、ホースラディッシュ風味のザバイオーネ
スプーン 2-3 杯と交互に重ね、使い切るまで繰り返す。
- 5 すりおろした生のホースラディッシュとイタリアンパセリの葉又はドライ
フラワーで飾り付ける。



MAIN



レシピ考案者

DORIANA TUCCI (ドリアーナ トウッチ)

キッチンの仕事や翻訳の仕事数年経験した後、協会と小さな料理学校を設立し、地元の生徒だけでなく、イタリアの料理や豊かな食材に魅せられた外国人のグループも受け入れている。現在はウェブサイト "La Signora dei Fornelli" (料理をする婦人) で約 1100 のレシピや記事を掲載している。そこには長年かけて集めた自分の歴史の一部となっているレシピが収められている。

RECIPE 16

和牛のソラマメクリームと チーマディ ラパ添え

材料 [4 人分]

和牛	280g
チーマディ ラパ (菜花の一種)	300g
乾燥ソラマメ	150g
ジャガイモ (小)	1 個 (50 - 70g)
オイル漬けの半乾燥トマト	適量
唐辛子	適量
んにく	適量
エクストラバージンオリーブオイル	適量
塩	適量



手 順

乾燥ソラマメのクリーム

- 1 ソラマメは最低 10 時間、水に浸しておく。
- 2 ジャガイモをスライスし、十分な大きさの鍋に入れる。
水に浸しておいたソラマメを加え、全体の表面から指 2 本分くらい上まで
水を入れる。
- 3 2 の鍋を火にかけ、沸騰してから弱火で 45 ～ 50 分、ソラマメが軟らかく
なるまで煮る。
- 4 煮上がったら塩を加え、できれば木のスプーンで勢いよくかき混ぜる。
エクストラバージンオリーブオイルをかけ、出来上がったクリームを別に
しておく。

付け合わせと和牛

- 1 乾燥ソラマメのクリームが出来上がったら、チーマディ ラパを数分湯がく。
きれいな色を保つために氷水にとる。
- 2 1 をニンニク、オリーブオイル、唐辛子と一緒にフライパンで炒める。
- 3 肉を約 70 g ずつの 4 つの角切りにして、それぞれの面を 20 秒程焼き、
食卓に出すまで 2-3 分寝かせる。
好みに応じて塩を振る。

盛り付け

ソラマメのクリームを敷いた皿の片側に肉を、もう片側にチーマディ ラ
パを盛り付け、半分に切ったオイル漬けの半乾燥トマトを飾る。



SECONDS

レシピ考案者

FRANCESCA D'AGNANO (フランチェスカ ダニャーノ)

フランチェスカとピエトロは、言葉と映像、ワインへの情熱、料理スタイル、そして音楽を通して自分たちの料理の場を共有したいという思いから、2011 年に Singerfood. com を立ち上げた。ピエトロはミラノで Trippa (トリッパ) という名のトラットリアを営んでいる。フランチェスカはグラニャーノの Gentile (ジェンティーレ) パスタ製
造所のコミュニケーション部門を担当しており、また、フリーランスとして数多くの食品やワインの企業に協力している。



RECIPE 17

和牛のたたきトリュフ風味

オレンジゼリー、イラクサとミントのゼリー、
アンチョビソースとイカ墨のコラッロ添え

材料 [4 人分]

和牛リブロース	200g
乾燥黒トリュフ	10g
粗塩	10g
イラクサ	40g
ミント	2 株
アンチョビ	10 切
にんにく	2 片
生クリーム	50ml
エクストラバージンオリーブオイル	適量
オレンジジュース	150ml
米澱粉・馬鈴薯澱粉	各大さじ 1/2
A. 小麦粉 00 タイプ	25g
A. イカ墨	10g
A. 水	175ml
塩	適量



手 順

- 乾燥黒トリュフの半分と粗塩の半分を和牛の脂肪と一緒に炒め、トリュフの香りが出始めたら、和牛リブロースの片面を 40 ～ 50 秒焼く。
その間にまだ焼いてない面に残りの塩と黒トリュフを付けて、その面も焼く。
- 約 50℃に予熱したオーブンで、リブロースに 8 ～ 10 分熱を通す。
リブロースを薄くスライスし、バラの花の形にする。

アンチョビソースの準備

鍋でアンチョビとニンニク 2 片を 4 分程度炒める。
冷めてから、生クリーム、エクストラバージンオリーブオイル（約 20g）と一緒に攪拌する。

イラクサとオレンジのゼリーの準備

- イラクサとミント 2 株をお湯の色が緑になるまで数分湯がく。
- エクストラバージンオリーブオイルを加えて攪拌し、こし器でこす。



- 米澱粉と馬鈴薯澱粉をそれぞれ大さじ 2 分の 1 をふるいにかけて鍋に入れ、こした液を加えて 7 分ほど沸騰させた後に冷ます。
- 最初の湯がく過程を除いて、同様にオレンジのゼリーを作る。

イカ墨のコラッロ飾り（珊瑚状の飾り）

- A の 3 つの材料をハンドブレンダーでかき混ぜてどろりとした液体を作る。
- 1 の液を、熱したノンスティック加工のフライパンに小さな玉じゃくしで注ぎ入れ、水分が完全に蒸発するまで焼く。そうすると、サンゴのようなかりっとした飾りができる。

最後に、バラの花の形にした和牛の周りに、アンチョビソースと、イカ墨のコラッロを飾り、オレンジゼリーとイラクサとミントのゼリー、アンチョビソースを垂らして完成。

レシピ考案者

ALAIN STRATTA （アラン ストラッタ）

人生を変えるために保険査定員の仕事を辞め、Masterchef シーズン 6 に出場した。本当に好きなことは料理で、美味しい食べ物に対する情熱は父方の祖父から受け継いだ。イタリア伝統料理の小さなレストランをいつの日かオープンしたいと思っている。いろいろな食材の組み合わせを試してみることが好きだが、常に伝統との繋がりを大切にしている。



RECIPE 18

アンズ茸入りの スペッツァティーノ、パイ仕立て

材料 [6 人分]

- 和牛ネック..... 700 - 800g
- 肉のスープレック..... 750ml
- 生のアンズ茸..... 400g
- 赤ビール..... コップ 2 杯
- パイ生地..... 1 枚
- にんじん..... 1 本
- 玉ねぎ..... 1 個
- セロリの茎..... 1 本
- サルビア..... 適量
- ローズマリー..... 適量
- 小麦粉 00 タイプ..... 適量
- エクストラバージンオリーブオイル..... 適量
- 卵..... 1 個



手順

- 1

アンズ茸の土を取り除いてきれいにする。
- 2

肉を一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- 3

にんじん、玉ねぎを洗い、ローズマリー、セロリの茎、サルビアと一緒にみじん切りにする。
- 4

3 を油でキツネ色に炒めてから、肉をこんがり焼き、ビールを入れてアルコールを飛ばす。
- 5

肉に 500ml のスープストックを注ぎ、50 分程煮込む。
- 6

20 分経過したらキノコを入れて、さらに煮込む。
必要の場合はスープストックを足す。
- 7

ふたを取り、強火でさらに 10 分煮る。
- 8

煮込んだ肉を陶製のパイ皿に移す。
パイ生地にぶつぶつ小さな穴をあけ、溶き卵を刷毛で塗ってパイ皿にかぶせる。
- 9

180℃に熱したオーブンで 20 分程焼く。
- 10

焼き上がったら、パイ皿ごとテーブルに運ぶ。
パイでできたふたを取って人数分に切り分け、スペッツァティーノを添えて出す。



レシピ考案者

EMANUELE PATRINI (エマヌエレ パトリニ)

"Bake Off Italia" シーズン 1 で 3 位。保健業界でコンサルタントを請け負う多国籍企業のマネージャー。自分の仕事を愛し、料理することを愛している。
il Sole24ore のために 2 冊のマネジメントの本を書き下ろしたが、夢は料理の本を出版することである。彼のブログ Cravatteaifornelli.net は料理愛好家には必見。

RECIPE 19

チェルビアの甘い塩のプレートに 盛り付けた角切り和牛

焼き野菜と黒ニンニク添え

材料 [4 人 分]

和牛リブロース 3cm 角切り	12 個
A. マッシュルーム	2 個
A. にんじん	1 本
A. ズッキーニ	1 本
A. カリフラワー小房	4 個
マルドンの塩	適量
黒にんにく	2 片
エクストラバージンオリーブオイル	適量
チェルビアの塩のプレート	4 枚



手 順

- 1 オープンを 300°Cか、300°Cに達しない場合は最高温度にして、塩のプレートを約 20 分加熱する。
- 2 A の野菜を洗って切り、軽くオイルをかけ、鉄板で強火にして焼く。
- 3 黒にんにくを薄くスライスする。
- 4 肉の一面だけを鉄板で焼き、その反対側の面は加熱した塩のプレートに載せて、塩の熱で焼く。
- 5 鉄板で焼いてない肉の面を下にして、熱い塩のプレートに盛り付ける。
2 と 3、フレーク状のマルドンの塩を飾る。



SECONDS

レシピ考案者

ERICA LIVERANI (エリカ リヴェラーニ)

エリカは代々農業を営む家の出身で、ラヴェンナ郊外の小さな村で育った。MasterChef Italia シーズン 5 で予選を勝ち抜き、その意志の強さで優勝。イタリア伝統料理をインスピレーションと創造性で新解釈した道程を "A piccoli passi" (小さな歩みで少しずつ) に書き綴り、Baldini & Castoldi から出版した。



ナッツとフリゼッラをまぶした 和牛の串刺し

ライム風味の白いんげんクリーム、食感のいい野菜添え

材料 [4 人分]

和牛	350g
玉ねぎ	2 個
乾燥白インゲン豆	125g
黒キャベツ（カーボロネロ）の葉	10 枚
ざくろの粒（飾り用）	数個
ライム	適量
唐辛子	1/2 個
にんにく	1 片
フレンチタラゴンの葉	10 枚
タイム	適量
エクストラバージンオリーブオイル	適量
チェルビアの塩	適量
ブラックペッパー	適量
ピスタチオ	100g
フリゼッレ	
（プーリア地方独特の硬いパン）	3 個
ヘーゼルナッツ	50g



手順

- 1 白インゲン豆を茹でる。熱いうちにオイル、こしょう、塩、ライムの果汁と削り取った外皮を混ぜてミキサーで攪拌する。
- 2 フライパンにニンニク 1 片と唐辛子、オイルを入れて黒キャベツを炒め、水少々を加えて塩コショウする。
- 3 和牛を角切りにし、よく熱したフライパンで軽く焼く。全部の面をこんがり焼いたら 5 分置いて、粗くみじん切りにしたピスタチオ、ヘーゼルナッツ、フリゼッレ、タイムをまぶす。
- 4 天板に載せて 200℃のオーブンで 7 分焼く。
- 5 70℃に温めたエクストラバージンオリーブオイルにフレンチタラゴンの葉を浸す。
- 6 ざくろの粒をいくつか取り出す。
- 7 盛り付けは、1 の白インゲン豆のクリームを皿に敷く。
- 8 その上に 4 の和牛を串刺しにして載せ、ばらしたタマネギ、結んだ黒キャベツを横に盛り付ける。
- 9 削ったライムの皮、フレンチタラゴン風味のオイル、タイムの葉を飾る。



SECONDS



レシピ考案者

GIULIA BRANDI（ジュリア ブランディ）

ペーザロとウルビーノの郊外で生まれ、Masterchef シーズン 6 の予選を勝ち抜いた。彼女の料理はマルケの特色が良く表れた伝統料理である。小さい頃から父方の祖父の手ほどきを受け、家族のために美味しく独創的な料理を作ろうと常に工夫していた。自分の大きな夢のひとつは父親と一緒にレストランを開き、伝統的な家庭料理に新しい解釈を加えた料理を提供することである。

和牛サーロインのグリル

焦がしトロペーア玉ねぎ、フンド ボー添え

材料 [1人分]

和牛サーロイン	80g
トロペーアのタマネギ (小〜中)	1/2 個
フンド ボー (仔牛の煮出し汁)	適量
マルドンの塩 (クリスタル)	少量

手順

- 1 仔牛の骨とよく焼いた野菜を使って伝統的なフンド ボーの準備をする。
- 2 タマネギは外側から 2 枚目か、3 枚目を切った半分をバラバラにし、使うまで冷水に浸して冷蔵庫に 1 時間入れておく。
焼く直前に水を切って布巾で水気をしっかり取る。
- 3 グリルが十分熱くなっていることを確認してから、タマネギを下向きに載せて焼く。
歯ごたえが残るように焼き時間は 2 分以内にします。
- 4 牛肉を厚さ 2cm、長さ 6cm の長方形に切り、何もつけずにグリルで 3 分程度焼き、冷めないようにして 3 分休ませる。
- 5 よく温めた皿に、煮詰めたフンド ボーを注ぎ入れたトロペーアのタマネギと、マルドンのクリスタルソルトをかけた牛肉を載せる。

フンドボーの作り方

- 1 日目** - できるだけ結合繊維や筋（最終的にこれらの部分がソースのつなぎになるので）の多い仔牛の骨のミックスを選ぶ。
- 骨をオープンのグリルに載せて 200 °C で 1 時間半、あるいはよく焦げた色になるまで焼く。野菜類（ニンジン、玉ねぎ、エシャロット、西洋ねぎ、セロリ、トマト）を丁寧に洗って、200 °C のオープンで 20 分焼く。
 - 骨と野菜を鍋に入れ、火を最強にして数分待ってから、ボトル 1 本分の辛口の赤ワインを入れてアルコール分を完全に飛ばす。
 - この時点で氷を入れて表面を覆い、弱火にして 7-8 時間煮込み、0 °C の冷蔵庫に一晩入れておく。
- 2 日目** - 前日の鍋を火にかけてもう一度氷を入れ、7-8 時間煮込み、0 °C の冷蔵庫に一晩入れておく。
- 3 日目** - 鍋を火にかけ、煮汁から骨を取り出し、目の粗い布巾を使って濾し器で濾す。
- 脂肪分が表面に浮いてくるまで冷蔵庫に入れておく。
- 4 日目** - スプーンで脂肪分を取り除いてから、シロップ状になり始めるまで弱火で煮詰める。

レシピ考案者

LORENZO DE GUIO (ロレンツォ デグイオ)

ヴィチエンツァ郊外の小さな村で生まれ、幼い頃から食べ物の世界に興味を持ち始める。父親と一緒に家業の精肉店で働く。家庭的な体験として始まった彼の料理との関係は、本物の情熱へと形を変えた。MasterChef Italia シーズン 5 で銅メダルを受賞。自分の仕事とイタリア中で行われるショー クッキングを両立させている。

和牛タルタル

ショウガとエシャロット風味のオイルとオイスターソース

材料 [4 人 分]

和牛フィレ	600g
生姜	1 片
白玉ねぎ	1 個
エシャロット	1 個
オイスターソース	大さじ 2
黒ごま	大さじ 1
イエローピーマン	1 個
チャイブ	少々
茹でたとうもろこし	1 本
米油	100ml
ライム果汁	1 個分
塩、挽きたてのこしょう	適量
砂糖	大さじ 2
イチジク	1 個
サラダ用ほうれん草	適量
クレソンの芽	適量



手 順

- 1 生姜の皮をむき、薄くスライスしてからみじん切りにする。
エシャロットの皮をむいてみじん切りにする。
ピーマンを洗って切る。
- 2 米油大さじ 3 を熱してから火を止め、1 を入れる。
塩少々を加え、ふたをして 1 時間程度置く。
- 3 胡麻を炒る。
- 4 包丁で肉を叩いて細かく均質なタルタルを作る。
2の生姜風味のオイルとこしょう少々で味付けし、オイスターソースと 3
の黒胡麻を加えて数分おき、風味をつける。
- 5 米酢大さじ 5、水 100ml、砂糖大さじ 2 を小鍋に入れ、10 分間沸騰させる。
- 6 タマネギを切って 1 枚ずつ剥がす。
- 7 5で6を 5 分程度湯がく。
オープンシートを敷いた天板に載せて砂糖少々をふりかけ、160℃で 30 分
程度オープンで焼く。
- 8 とうもろこしの粒を油で炒めてから塩少々とチャイブを入れる。
ライム果汁をを少しずつ加えながら攪拌して、なめらかなクリームにする。
- 9 イチジクのスライス、サラダ用ほうれん草の葉、8のとうもろこしクリー
ム大さじ 1 を皿の中央に盛り付ける。
タルタルをステンレスの型で抜く。
7のタマネギとクレソンの芽を飾り、生のオイルをかける。



SECONDS



レシピ考案者

TIZIANA COLOMBO (ティツィアーナ コロンボ)

フードブロガーであるだけでなく、常に食べ物を愛する人でもある。ニッケル過敏感症および乳糖不耐症と診断されてから人生が変わる。そこから食物過敏感症に関する問題にメディアの目を向けさせたいという思いが生まれる。ウェブサイト www.nonnapaperina.it と彼女の初めての本 "Nichel. L'intolleranza? La cuciniamo!" (ニッケル。不耐症？ そんなの料理しちゃいましょう！) は不耐症に悩む人だけでなく、自然で健康的な料理を大切にする人にも参考になる。