



おうちでごはんレシピ



イタリアン生春巻き

(生春巻き8本分)

ライスペーパー	8枚
スモークサーモン	4枚
レタス	2~3枚
パプリカ	1/2個
トマト	1/2個
塩	適量

生ハム	4枚
クリームチーズ	50g
ニンジン	1/4本
キュウリ	1本
アボカド	1/2個
コショウ	適量



ソース

バジルペースト（市販のもの） 大さじ2

マヨネーズ 大さじ1

レモン汁 小さじ1

① ニンジンとキュウリ、パプリカはせん切りに、アボカド、トマト（種を取る）、クリームチーズは適当な大きさにカットする。

② 生春巻きの皮は、1枚ずつ水に潜らせてもどし、中央にお好みの具材を置き、巻きずしの要領でしっかり包む。食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。（今回は生ハムと野菜、スモークサーモンと野菜の2種類）

③ ソースは、市販のバジルペーストにマヨネーズとレモン汁を合わせて塩、コショウで味を調える。

④ 生春巻きにソースを添えてできあがり。



◆生春巻きの皮は水にサッと潜らせたら、すぐに具材を巻いて使いましょう。濡れた面は、べたべたして糊のようにくっついてしまうので注意してください。

◆半分にカットして盛り付けると断面が見えてきれいです。

アレンジ
してみてください♪

ポイントは
こちら！

- ◆ ローストビーフやチキンソティなどいろいろアレンジして楽しんでください♪
- ◆ 手巻き寿司パーティのように中央に食材を置いて生春巻きパーティもよいです

アサリのトマトソーススパゲッティ（ボンゴレロッソ）

（4人分）

スパゲッティ 280g

ニンニク 1～2片

鷹の爪 1本

オリーブオイル 大さじ6

パセリ（粗みじん） 大さじ1

殻付きアサリ 500g

アンチョビ（なくてもOK） 2尾

白ワイン 150cc

トマトの水煮缶 1缶

塩 適量



① アサリは海水程度（3.5%）の塩水につけ、暗くして1時間ほど砂出しし、真水で殻と殻をこすり合わせるように汚れを落としながら洗う。

② ニンニクは皮をむいて芽をとり、みじん切りにする。パセリは粗みじん切りにする。鷹の爪は半分に切り種を取る。

③ フライパンにニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れて中弱火で炒める。アンチョビ（なくてもOK）を加えさらに炒め、アサリを加え、白ワインを注ぐ。

④ 鍋に蓋をして中火にかけ3～4分位、アサリの殻が開くまで蒸し煮にする。アサリはいったん器に取り出しておく。

⑤ ③にトマトの水煮を崩して加え、2/3くらいまで煮詰める。④のアサリを加えて味を調える。

⑥ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩（水に対して1%）を入れスパゲッティを茹でる。標準茹で時間より1分早く茹で上げザルにあける。⑤のフライパンにスパゲッティを入れ、火にかけソースとよくからめ仕上げる。

⑦ 皿に盛り付け、パセリを振る。



◆ アサリは飾る分20個ほどを除いて、殻から外して使用してもよい。アサリの水煮缶を使っても構いません。

◆ 汁気が足りない時はパスタの茹で汁またはお湯を加えて濃度を調節してください。（茹で汁は塩味が濃くならないように注意）

ポイント
はこちら！

豆

知

識

◆ ボンゴレはイタリア語で『アサリ』のこと。ピアンコは『白』・ロッソは『赤』です。アサリのトマトパスタなら、ボンゴレロッソになります♪

メカジキのチーズパン粉焼き

(材料：4人分)

メカジキ	4切れ
パセリ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ4
塩	小さじ1/2
付け合せのレモン	1/2個

パン粉	カップ1
パルメザンチーズ	大さじ3
国産レモンの皮	1/2個分
黒コショウ	適量



● 焼野菜の付け合せ

ズッキーニ、カブ、ミニトマトなどの根菜類	適量
ニンニク（潰して）	1片
オリーブオイル	大さじ2

● サラダの付け合せ

サニーレタス、水菜、ルッコラ、ミニトマトなどのサラダ野菜	適量
------------------------------	----

ドレッシング

エクストラバージンオリーブオイル	大さじ3
リンゴ酢	大さじ1
塩・コショウ	適量

※ 付け合せは2種類のせました。
お好みでお選びください。

① メカジキに塩をして5分程置き、出てきた水分を拭き取り、黒コショウを振る。

② パン粉はビニール袋に入れて揉み、細かくする。パルメザンチーズ、パセリ（みじん切り）、レモンの皮（すりおろし）、オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。（全体がしっとりする程度によく合わせる）

チーズパン粉は他の魚や鶏肉、豚肉などいろいろな食材とも相性が良く、簡単に使える便利なパン粉です♪

③ ①のメカジキの上に②のをせ、平らに敷きつめる。

④ 190℃のオーブンの上段に入れ10分～13分、パン粉の表面がカリッときつね色に焼けたら出来上がり。（グリルやオーブントースター使用でもOK!）

● 焼野菜の付け合わせ

① 野菜を8mm程の厚さに切る。



② フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを弱火で炒めニンニクの香りが出てきたら、ニンニクを取り出し、そのオイルで根菜類の両面をこんがり焼き、軽く塩、コショウを振る。

● サラダの付け合せ

① 野菜はよく洗い、水分を十分に切って、食べやすい大きさにちぎる。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、野菜とあえる。

豆

知

識

◆ イタリアでは、香草や粉チーズを混ぜたパン粉を使った料理のバリエーションが豊富です。肉や魚の衣にしたり、パン粉を団子にしてナスやズッキーニで巻いたグラタン料理もよく作るそうです。