



協力：料理教室講師 イタリアン料理教室主宰 三橋弘子



夏のおうちでイタリアンレシピ

白身魚とジャガイモのオープン焼き



〈材料〉		(4人分)
□ 白身魚(スズキ、鯛など).....		4切れ
□ トマト		2 個
□ ジャガイモ(大)		1 個
□ イタリアンパセリ		大さじ1
□ ニンニク		1 片
□ タイム		4 枝
□ ローズマリー		少 々
□ フェンネル		少 々
□ オリーブオイル		大さじ4
□ 塩・黒コショウ		適 量
□ レモン		1/2 個

① ジャガイモは丸ごと蒸し器にかけて柔らかくしたら、皮をおき1cm厚さの輪切りにする。

② トマトも4等分の輪切りにする。残りのトマトは角切りにする。

③ ニンニクはみじん切りにしてオリーブオイル大さじ3と混ぜる。

④ 白身魚は両面に塩、黒コショウを振る。

⑤ 耐熱皿にオリーブオイル大さじ1を塗り、ジャガイモ、輪切りトマト、白身魚を縦に重ねる。角切りトマトを耐熱皿に散らす。

⑥ 上から③のニンニクオイルを魚にかけ、タイム、ローズマリー、フェンネルをのせて、220℃に温めたオーブンで10分焼く。

⑦ 魚に火が通ったら出来上がり！パセリを散らし、レモンを添える。お好きな付け合わせ野菜を添えてお召し上がり下さい。



ベーコンとパプリカとチーズのシフォン

紙コップ10個分(または18cmのシフォン型1台分)



〈材料〉

A	<input type="checkbox"/> 卵黄	……	100g
	<input type="checkbox"/> 牛乳	……	50g
	<input type="checkbox"/> プレーンヨーグルト	……	20g
	<input type="checkbox"/> レモン汁	……	小さじ1
	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	……	50g
	<input type="checkbox"/> 塩	……	1g
B	<input type="checkbox"/> 卵白	……	210g
	<input type="checkbox"/> 塩	……	0.5g
	<input type="checkbox"/> 砂糖	……	5g

具材	<input type="checkbox"/> ベーコン	……	85g
	<input type="checkbox"/> パプリカ	……	65g
	<input type="checkbox"/> タマネギ	……	65g
	<input type="checkbox"/> ドライハーブミックス	……	小さじ1
	<input type="checkbox"/> チェダーチーズ		
	<input type="checkbox"/> ゴーダチーズなど	……	80g
	<input type="checkbox"/> ドライトマト(湯で戻す)	……	5g

粉類	<input type="checkbox"/> 強力粉	……	60g
	<input type="checkbox"/> 薄力粉	……	60g
	<input type="checkbox"/> ベーキングパウダー	……	5g

① 具材はタマネギ、ドライトマトはみじん切り、他は5mmの角切りにする。

② 卵黄は室温に、卵白は冷やしておく。粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかけておく。

卵黄生地A

① ボウルに卵黄を入れ、泡立て器でよく混ぜる。オリーブオイルを少しずつ注ぎ入れ良く混ぜ合わせる。しっかり混ぜたら、牛乳とヨーグルト、レモン汁、塩を加えよく混ぜる。

② 粉類を振るいながら加え、泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。(あまり混ぜすぎない事)

③ 具材とハーブを加える。

メレンゲB

乾いたきれいなボウルに、卵白、塩、砂糖を入れ泡立て器で泡立て、メレンゲを作る。

① ハンドミキサーは最初高速で泡立て、仕上げは低速で1分程泡を整える。泡立て器を持ち上げると角がしっかり立ち、きめ細やかで艶のあるメレンゲに仕上げる。

仕上げ

① 卵黄のボウルにメレンゲを3回に分けて加え、泡をつぶさないように良く合わせる。

② 紙コップに均等に流し入れて、軽くコップを叩きつけ、中の余分な空気を抜く。170℃に予熱したオーブンで30～35分、竹ぐしを刺して、生地がついてこなければ、オーブンから取り出しすぐに型を逆さにし、完全に冷めるまでそのまま置く。

枝豆と秋鮭の雑穀リゾット



〈材料〉		(4人分)
□ 枝豆	350g(鞘なし160g)
□ 秋鮭	2切れ
□ 米	200g
□ 雑穀(洗わない)	30g
□ タマネギ	1/2個
□ ニンニク	1片
□ イタリアンパセリ	大きじ2
□ 白ワイン	40ml
□ コンソメ	2個
□ オリーブオイル	大きじ2
□ バター	20g
□ パルメザン粉チーズ	大きじ5
□ ローリエ	1枚
□ 塩、黒コショウ	適量

- ① 枝豆は塩で揉んでホイルに包みグリルで10分蒸し焼きにして鞘から外す。豆の半分はすり鉢かブレンダーで潰す。(山形のずんだの要領で潰す)
- ② 鍋に800mlの湯を沸かし、コンソメ2個を溶かしておく。(パセリの茎、ローリエを入れて沸騰させる)
- ③ タマネギ、ニンニク、パセリはみじん切りにし、鮭は塩を振り5分おき、出てきた水分を取り、一口大に切る。
- ④ 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクとタマネギをしんなりするまで炒める。米と雑穀を加え米の表面に油が回ったら白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
- ⑤ 米に②の熱いスープを半分ほど加え、時々かき混ぜながら、16~17分ほど煮込む。(米のスープが少なくなったらその都度足す。)
- ⑥ 秋鮭と枝豆全部を加え、2分ほど煮込み米の硬さが良ければ火を止め、パセリ、パルメザンチーズ、バターを加え、味を調える。
- ⑦ 皿に盛り付け、黒コショウをたっぷりとかけ、焼き枝豆(グリルで焼いたもの)を飾る。

ポイント

- ☆ 豆を潰すことによりリゾットが緑色できれいになります。枝豆と相性の良いチーズをたっぷりとかけることによりコクが増します。
- ☆ トッピングとしてローストした枝豆を飾りました。
- ☆ スープは余っても構いません。又、足りなかった時はお湯を足して下さい。