



協力：料理教室講師 イタリアン料理教室主宰 三橋弘子



(4人分)

自宅で簡単イタリアン♪

クリームチーズとほうれん草のラビオリ（餃子の皮を使って）



ラビオリ材料

餃子の皮（厚手）	32枚	クリームチーズ	150g
パルメザン粉チーズ	大さじ3	ほうれん草	1束
ベーコン	100g	塩	少々
ナツメグ	少々	黒コショウ	少々

トマトソース材料

完熟トマト	3個	（またはトマト水煮缶 1缶）	
ニンニク	1片	タマネギ	1/4個
イタリアンパセリ	適量	オリーブオイル	大さじ3
パルメザンチーズ	適量	塩・コショウ	適量
バジル・オレガノなどのハーブ類（あれば）		適量	

ラビオリの作り方

- ① ほうれん草を茹で、みじん切りにして、ペーパータオルで良く水気を取る。
- ② ベーコンは粗みじん切りにして、クリームチーズは室温で柔らかくしておく。
- ③ ボウルにクリームチーズ、パルメザン粉チーズ、ほうれん草、ベーコン、塩、コショウ、ナツメグを加えて混ぜる。
- ④ ③の具材を32等分（皮の枚数）して丸め、皮の上に置く。巻き方はお好み。（今回は帽子のような包み方にしました。※右の写真参考）
- ⑤ 多めの湯に塩をしっかり加え（大さじ1位）沸騰させラビオリを茹でる。浮き上がってきたらザルに上げ、温めていたソースに絡める。
- ⑥ 皿に盛り付け、パルメザン粉チーズを振り完成。



トマトソースの作り方

- トマトは湯むきして大きめの乱切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、つぶしたニンニクを加え香りが立ったら、みじん切りのタマネギを加え塩で下味を付け、弱火で焦がさないようにじっくり炒める。
- ①
 - ② ハーブ類、トマトを加え強火でトマトが崩れたら火を止め、みじん切りしたイタリアンパセリも加えて、塩、コショウで味を調える。

エビと夏野菜のハーブソテー



エビ (5~6cm)	12尾	ニンニク	1片
ズッキーニ	1本	オリーブオイル	大5
ナス	1本	ベルモット酒(または白ワイン)	100cc
中玉トマト	4個	ハーブ類 適量 (タイム・イタリアパセリ・パセリ)	
エリンギ	2本	塩・コショウ	適量
パプリカ	1個		
ピーマン	1個		

- ① エビは背ワタを取り、尾はそのままで、殻をはずす。
- ② ズッキーニ、ナスは5~6mm厚の輪切り、トマトは4等分に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。ナスは軽く塩をして、その他の野菜もキッチンペーパーで水分を取っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、ニンニクのみじん切りを加え、香りが立ったらエビを加え炒め、エビの色が赤く変わったら、一旦別の容器にあげておく。
- ③のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、②の野菜を加えしんなりするまで炒める。③のエビを加え、ベルモット酒(または白ワイン)を注ぎ入れアルコール分をとばし、ハーブを合わせて塩、コショウで味を調べて出来上がり。

6人分 (作りやすい分量)

ヨーグルトムース (カップデザート)

ラフランス	1個	卵黄	1個
パイナップル	1/6個	卵白	1個
オレンジ	1個	牛乳	80ml
キウイ	1個	粉ゼラチン	5g
カキ …など季節の果物		生クリーム	150ml
コアントロー	小1	プレーンヨーグルト	120ml
グラニュー糖	45g	メープルシロップ	大2
コアントロー	小1	生クリーム(飾り用)	50ml



- ① ゼラチンは冷水30mlでふやかしておく。フルーツは飾り用の物を残して一口大に切り、グラスに等分に分け、コアントロー(オレンジリキュール)を振っておく。
- ② ボウルに卵黄、グラニュー糖の半量、メープルシロップを入れ、泡だて器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ③ 牛乳を温め(40℃)、②に加え混ぜ、鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながら沸騰寸前で火を止めて①のゼラチンを加えて溶かし濾す。大きめのボウルに移し底を氷水に当て、ゆるいホイップクリーム位のトロミがつくまで冷やす。
- ④ 卵白は残りのグラニュー糖を加えて固いメレンゲを作る。別のボウルで生クリームを七分立てのホイップにする。
- ⑤ ③にヨーグルト、④の生クリーム、メレンゲ、コアントローの順に混ぜ合わせる。
- ⑥ ①のフルーツを分けたグラスに⑤のムースを分けて流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。飾り用フルーツとホイップクリームを飾って出来上がり。

