

食欲の秋 自宅で簡単イタリアン

わたしも作ってみました
クリームパスタなのに、トマトの酸味でさっぱり食べられます◎

協力： 山形ガス料理教室講師 三橋弘子
イタリア料理教室主宰 4人分

ファルファッラ・フレッシュトマトクリーム

ファルファッラ (リボンのパスタ)	320g		
ベーコン	80g	タマネギ	1/4個
バター	30g	トマト (中玉)	3個
白ワイン	50cc	生クリーム	200cc
パセリ (みじん切り) 大さじ1		パルメザン粉チーズ 大さじ4	
塩	適量	黒こしょう	適量



- ① トマトは湯むきして皮を取り除き、角切りにする。タマネギはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、タマネギを加え、弱火で焦がさないようにじっくり炒める。ベーコンを加え、さらに炒める。白ワインを加え煮立て、トマト、パセリ、生クリームも加えて塩、黒こしょうで味を調える。
- ③ たっぴりの湯 (1%の塩を加える) で茹であげたパスタを②のソースに入れて絡め、仕上げにパルメザン粉チーズを加える。



《ファルファッラ・フレッシュトマトクリーム》の作り方ポイント

- ・トマトはフレッシュに仕上げたいので、あまり煮込まない。
- ・ソースの濃度はパスタのゆで汁 (又は白湯) で調整する。

アーモンドミルクのパナコッタ

アーモンドミルク (市販のアーモンド飲料 無糖)	250cc		
生クリーム	100cc	グラニュー糖	40g
粉ゼラチン	5g	バニラエッセンス	適量
季節のフルーツ (3種類位)	適量	グラニュー糖	小さじ2
お好みでキルシュなどのリキュール			少々



- ① 粉ゼラチンを30ccのアーモンドミルクにふるい入れ、10分ほど浸しておく。
- ② 鍋に220ccのアーモンドミルクと生クリーム、グラニュー糖を入れ火にかけて、80℃位に温める。
- ③ ②の火を消して①のゼラチンを加え溶かす。
- ④ 冷水で粗熱をとり、少しとろみがついてきたらバニラエッセンスを加え型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 一口大にカットした季節のフルーツにグラニュー糖とリキュールを混ぜて30分ほど冷蔵庫で冷やしたものをのせて仕上げる。

わたしも作ってみました
アーモンドミルクを使用することで甘みが抑えられ、フルーツを変えれば季節感のあるパナコッタができます♪

《パナコッタ》の作り方ポイント

クックゼラチンなど直接振り入れるタイプのゼラチンを使用する時は、アーモンドミルクの全量を温めて使用する。

わたしも作ってみました！ マリネ液に漬けることで野菜がたくさん食べられ、イワシもこんがり揚げれば、骨も気にならず、栄養たっぷり！ぜひ作ってみてくださいね！！

揚げイワシのエスカベッシュ

イワシ	8尾	タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本	セロリ	1/3本
ピーマン	1個	ニンニク	1片
小麦粉	適量	揚げ油	適量



マリネ液	オリーブオイル	70cc	酢	70cc
	トマトケチャップ	大さじ5	水	25cc
	塩	小さじ2/3	こしょう	適量

- ① タマネギ、ニンジン、セロリ、ピーマンは千切り、ニンニクは薄切りにする。
- ② マリネ液の材料を全部合わせて①の野菜を加え混ぜ合わせる。
- ③ イワシは三枚におろし、きれいに水洗いしてペーパータオルなどで水気を取り、食べやすい大きさに切り分けて、軽く塩、こしょうする。
(イワシは手開きにすると簡単に開くことができます。)
- ④ 揚げ油を180度に熱して、小麦粉をまぶしたイワシを両面からりと揚げる。
- ⑤ イワシが熱いうちに、器に並べ②をかぶせるようにのせて、イワシを漬け込む。
冷蔵庫に入れて冷やしてから食卓に並べる。一晩置くと野菜が液に馴染んでより美味しくなる。



《揚げイワシのエスカベッシュ》の作り方ポイント

- ・イワシはこんがり揚げ色がつく位、しっかりと揚げる。
- ・アジやサバでも美味しくできる。

コンロの
便利機能
のご紹介

温度調節機能を使ってみよう😊!

温度調節機能とは

揚げる材料に応じて、お好みの温度に設定すれば、火加減を自動調節。油の温度変化を抑えて、カラッと美味しく仕上がります。

- 温度調節ボタンを180℃に設定
設定温度になったらお知らせ。180℃に火力を自動調節します。

