

2024年

第5回 山形ガス料理教室

2024年6月13日開催



【講師】 イタリア料理教室主催 三橋弘子先生

緑のラザニア（バジルソース）

材料（4人分）

ラザニア用パスタ 6枚

じゃがいも 3個

とろけるチーズ 80g

バジルソース 120g

パルメザン粉チーズ 大さじ3

バター（小さく切ったもの）20g

オリーブオイル 大さじ1/2

塩 適量

黒コショウ 適量

バジルの葉 4枚

【ベシャメルソース】

牛乳 500cc

バター 40g

薄力粉 40g

塩 少々

手順

① じゃがいもを皮のまま丸ごと、竹串が通るようになるまで蒸す。

② ①で蒸したじゃがいもの皮をむき、5mm厚の輪切りにする。

③ ベシャメルソースを作る。（レシピ2枚目上部参照）

④ 大きめの鍋にお湯を沸かし、お湯に対して1%の塩を入れ、オリーブオイルを加え、パスタを一枚ずつ入れ茹でる。

⑤ ③で茹で上がったパスタを水の入れたバットに取り出して冷まし、水気をとる。

⑥ グラタン皿にベシャメルソースを薄く塗り、パスタ→じゃがいも→ベシャメルソース→バジルソース→とろけるチーズ→パルメザンチーズ→パスタの順に層にして重ねる。これを2回行う。

⑦ ⑤で層にした上に、バジルの葉、とろけるチーズ、パルメザンチーズを広げて乗せ、焼き色がきれいにつくようにバターを散らす。

⑧ 190℃に温めたオーブンで15分～20分、表面に焼き色がつくまで焼く。

【ベシャメルソース】

- ① 小さめの鍋にバターを入れ弱火で溶かす。溶けたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜながら、よく火を通す。
- ② 火を止め、冷えた牛乳を加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 再び火にかけ、なめらかなクリーム状になるまでよく混ぜる。もったりとしてきたら、塩を加える。

バジルソース

○バジルの葉：30g、パルメザンチーズ：大さじ5、松の実：大さじ3、
オリーブオイル：大さじ5、にんにく：1片、黒コショウ：適量、塩：小さじ1
●材料を全てフードプロセッサーに入れてかくはんする。

ナスとトマトのバジルレモンマリネ



材料（4人分）

長ナス	4本	トマト（中）	4個	ピーマン	2個
にんにく	1/2片	玉ねぎ	1/4個	バジルの葉	5~6枚
サラダ油	適量	塩	小さじ1/2		
白ワインビネガー	少々	EVオリーブオイル	大さじ2	バルサミコ酢	大さじ1
黒コショウ	適量	塩	適量	レモン汁	少々

手順

- ① ナスは縦半分に切ってから横3cm位に乱切りし、塩小さじ1/2を振り10分置く。出てきた水分をペーパータオルでよく拭き取る。
- ② ピーマンは一口大に切り、水分をペーパータオルでよく拭き取る。
- ③ ①と②のナスとピーマンを、180℃に熱したサラダ油で軽く素揚げする。
- ④ トマトは湯剥きしてくし型に切り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ にんにくはスライス、玉ねぎはみじん切り、バジルの葉は粗い千切りにする。
- ⑥ ボウルににんにく、玉ねぎ、Aの調味料を合わせ、味を調える。
- ⑦ 素揚げしたナスとピーマンの油をよく切り、温かいうちに⑥に入れて絡める。バジルの葉も加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ 冷えた⑦のナスとピーマンに④のトマトを合わせて盛り付ける。