

# イタリアの家庭料理

## ホウレン草のラザニア

### ◆ミートソース

材料 4人分

合い挽き肉	300g	ニンニク	1片	タマネギ	1個
セロリ	1/2本	ニンジン	1/3本	トマトの水煮缶	600g
赤ワイン	50cc	ナツメグ	適量	塩	適量
黒コショウ	適量	オリーブオイル	大さじ3	ローリエ	1枚

① ニンニクとその他の野菜はみじん切りにする。

② 深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、中弱火でニンニクを入れ炒める。ニンニクの香りが出てきたら、その他の野菜を加え塩少々を入れ、きつね色に色づく位に20~30分程しっかりと炒めていったん容器に取り出す。

③ ②のフライパンにオリーブオイルを足して挽肉を加え、塩、コショウをして、肉にこんがり焼き色がつく位しっかりと炒め②の野菜を戻し入れる。赤ワインを加え、強火にしてアルコール分を飛ばす。

④ トマトの水煮、ローリエ、ナツメグを加え、沸騰するまで強火にかける。沸騰したら火を弱め30~40分程煮込む。途中焦げないように時々かき混ぜ、塩、コショウで味を調える。

### ◆ベシャメルソース (ホワイトソース)

バター (有塩)	50cc	薄力粉	50g	牛乳	700cc
----------	------	-----	-----	----	-------

① 鍋にバターを入れ、弱火にかけ溶かす。薄力粉を加え木べらで炒め、粉っぽさがなくなるまで、粉に火をよく通す。

② 火からおろし、冷たい牛乳を一気に加え、手早くかき混ぜる。

③ 再び火にかけ、常にかき混ぜながら、なめらかなクリーム状になりもったりとしてきたら出来上がり。

### ◆仕上げ

餃子の皮	24~30枚	ホウレン草	1把	とろけるチーズ	100g
パルメザンチーズ	大さじ3	バター	15g	オリーブオイル	小さじ1

① ホウレン草は茹でて、2cmの長さに切り、オリーブオイルでソテーする。

② 湯を沸騰させ塩を入れ、餃子の皮を1分程茹でる。茹で上がった皮は冷水にくぐらせ、キッチンペーパーで水気を取る。

③ グラタン皿にバターを塗り、皮を敷き、ベシャメルソースを敷き、上にホウレン草、ミートソース、とろけるチーズの順で重ねる。この作業を2回繰り返しミルフィーユ状にする。

④ 最後にパルメザンチーズを振り、バターを散らし200℃に予熱したオーブンで20~25分程こんがり焼き色を付ける。

### ◆ポイント

市販のミートソースとホワイトソースを使うと簡単に作れます。  
またラザニアという乾燥パスタを使うと本格的な味に仕上がります。  
餃子の皮の枚数は容器の大きさによって調節してください。



## タラの白子オムレット



材料 4人分（18cmのフライパン）

タラの白子	180g	白ワイン	大さじ1
卵	5個	長ネギ(みじん切り)	60g
パルメザンチーズ	15g	ニンニク(つぶす)	1/2片
オリーブオイル	大さじ3	塩・コショウ	適量
		砂糖	小さじ1/2

- ① 白子は、塩でやさしく塩もみして流水で洗い流し、10～20秒湯通ししてボウルに取り、白ワインをまぶして10分ほど置く。ペーパーで水気を取り、食べやすい大きさに切り分けておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、ニンニクを加え炒め、香りをオリーブオイルに移したら取り出し、白子を加えて表面に焼き色が付く程度焼き、塩・コショウをする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、塩、コショウ、砂糖、パルメザンチーズ、長ネギ、②の白子を加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて熱し、③の卵液を流し入れる。箸で卵をよく混ぜながら火を加え、半熟になったらフタをして弱火で4分焼く。裏返して中火にして1～2分焼け具合を見て、皿に盛り付けソースを添える。

### ◆ソース

トマト	2個	ニンニク	1/2片	セロリ	100g
オリーブオイル	大さじ1	砂糖	小さじ1	白ワインビネガー	小さじ1
塩・コショウ	適量				

- ① ニンニク、セロリはみじん切りにする。トマトは1cmほどの大きさに切る。
- ② 小さめのフライパンか鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、セロリをよく炒め、トマトを加え煮詰める。塩、コショウ、砂糖、白ワインビネガーで味を調える。

## クルミとドライフルーツのチョコレートのケーキ



材料 18cmのケーキ型

クルミ	80g	ドライフルーツミックス	40g
オレンジピール	10g	ビターチョコレート	100g
A：卵液（卵黄 3個、グラニュー糖 35g）			
B：メレンゲ（卵白 3個、グラニュー糖 35g）			
溶かしバター(無塩)	50g	粉砂糖(飾り用)	適量

- ① ドライフルーツミックスは、あらかじめラム酒に漬けておく。クルミ、チョコレートは各々細かく刻む。（5mm角位）
- ② B：メレンゲ…卵白にグラニュー糖を3回に分けて加え、角が立つまで良く泡立てる。
- ③ A：卵液…卵黄にグラニュー糖を加え、もったりするまで泡立てる。
- ④ Aにクルミ、チョコレート、ドライフルーツなど具材を混ぜ、溶かしバターを加え合わせる。
- ⑤ Bのメレンゲを④に2回に分けて加え、泡を消さないように合わせる。あらかじめオープンシートを敷いたケーキ型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。冷めてから飾り用の粉砂糖を振る。