

自宅で簡単イタリアン



エビとスナップエンドウのリゾット

材料（4人分）

米	200g	エビ（殻付き）	250g
スナップエンドウ	12本	タマネギ	1/2個
白ワイン	100ml	バター	30g
スライスアーモンド	適量	固形スープ	2個（800mlの湯で溶く）
オリーブオイル	大さじ1	パルメザン粉チーズ	大さじ4
パセリ（みじん切り）	適量	塩、黒コショウ	適量



- ① 殻付きのエビは背ワタを取り除き、オリーブオイルで炒め、色が変わったら白ワインの半量を入れてひと煮立ちさせ、火を消して冷めたら、殻を取り除く。
- ② タマネギはみじん切り、スナップエンドウは飾り用に3本を残して食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に20gのバターを溶かしタマネギを炒める。弱火でじっくりと炒め、タマネギが透き通ってきたら米（洗わずに使う）を加えて更に1分程炒める。残りの白ワインを加えて煮立て、アルコール分を蒸発させる。
- ④ 温めたスープを③の鍋に1/2ほど入れ、時々まぜながら弱火で18分～20分ほどクツクツと煮る（蓋はしない）。途中スープを足しながら好みの固さに炊いていく。（イタリアでは少し芯が残るアルデンテが好まれる）水分が足りない時は湯を適量加える。飾り用のスナップエンドウはスープで煮ておく。
- ⑤ 炊きあがる3分程前に切ったスナップエンドウを加え、炒めたエビも加える。米がお好みの固さに仕上がったら、残りのバターとパルメザン粉チーズを加え、混ぜ合わせて味を調える。皿に盛り付け、飾り用のスナップエンドウとスライスアーモンド、パセリを振る。

白いんげん豆と豚肉の煮込みスープ仕立て

材料（4人分）

白いんげん豆の水煮（又は大豆の水煮）	250g		
豚肩ロース（かたまり）	400g	トマトの水煮缶	1/2缶
タマネギ	1/2個	セロリ	1/2本
ニンジン	1/2本	ニンニク	1片
塩	小さじ2	コショウ	適量
ローズマリー（乾燥パウダーでもOK）	1枝		
オリーブオイル	大さじ2		



- ① 豚肉は小さじ2杯の塩をすりこみ室温で1時間ほど置き、流水で塩を洗って水分をふき取り2cm角位に切り分ける。ローズマリーのみじん切りをまぶしておく。
- ② タマネギ、セロリ、ニンジン、ニンニクはみじん切りにする。煮込み用鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ、ニンニクを炒め、その他の野菜（トマト除く）を加え、弱火でじっくり炒める。
- ③ フライパンに残りのオリーブオイルを敷き、熱して、豚肉の表面に焼き目を付ける。
- ④ ②の鍋に③の肉、水2カップを、中火で煮立ったらアクをすくい、蓋をして弱火で肉が柔らかくなるまで20分程煮込む。白いんげん豆（煮汁ごと）とざく切りトマトの水煮を加え、さらに15分程煮込み味を調える。（水分が多いようなら蓋を開けて煮詰める）。器に盛りパセリを散らす。

オレンジのムース

材料（4人分）

ムース材料

オレンジジュース（果汁100%）	250ml		
グラニュー糖	50g	粉ゼラチン	5g
コアントロー（オレンジリキュール）	小さじ1		
生クリーム	100ml		

飾り・ソース用

オレンジ（国産）	1個	グラニュー糖	20g
コアントロー（オレンジリキュール）	小さじ1/2		

飾り用

生クリーム	50ml	グラニュー糖	小さじ1
-------	------	--------	------



ムース材料

- ① 粉ゼラチンは、大きじ2の水に振り入れてふやかしておく。オレンジはよく洗い、1/3個分のオレンジの皮をすりおろす。
- ② オレンジジュースは、中火にかけ200mlになるまで煮詰め、グラニュー糖と①のすりおろした皮を加える。火を止めて①のゼラチンを加えよく溶かす。
- ③ 冷水を入れたひと回り大きなボウルで②の鍋底を冷ましながら、トロミを付ける。
- ④ 生クリームを八分立てに泡立て、③に加え合わせる。コアントロー（オレンジリキュール）で香りを付け、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ソースの作り方

- ① 1/3個分のオレンジの皮を薄くむき、せん切りにする。1/2個分のオレンジの汁を絞り、グラニュー糖を加えて火にかけ、皮も加え、トロミが付くまで煮詰めてソースを作る。
- ② 火を止めてコアントロー（オレンジリキュール）を加える。残りのオレンジの実を薄皮から外す。

盛り付け

- ① ムースを型から抜き、果肉、ホイップクリーム、ソースを飾る。

ポイント

オレンジ以外の柑橘でも試してみてください。
味をみて酸味が強い柑橘は、砂糖を増やして作ってくださいね！



協力：山形ガス料理教室講師 三橋 弘子先生

