

自宅で簡単イタリアン

材料（4人分）

フェットチーネ・ボロネーゼソース

フェットチーネ	320g	合挽き肉	350g
シメジ	1/2束	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	ホールトマトの水煮缶	1缶
赤ワイン	100ml	牛乳	30ml
ナツメグ	適量	ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ4	塩・黒コショウ	適量
パルメザンチーズ（粉）	適量		



① ニンニクとその他の野菜はみじん切りにする。シメジは粗みじん切りにする。

② 深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、中弱火でニンニクと鷹の爪を入れ炒める。（ニンニクは油の中で揚げる様にし、焦げないように注意する。）

③ ニンニクの香りが出てきたら鷹の爪は取り除き、その他の野菜（タマネギ、セロリ、ニンジン）と塩少々を加え、弱火で色付く位じっくり炒める。（途中蓋をして蒸し焼きにすると早く出来上がる。）

④ シメジを加えてさらに炒める。挽肉を加え、塩、黒コショウ、ナツメグで下味を付ける。肉にこんがりとし焼き色がつく位しっかりと炒め、赤ワインを加え、強火にしてアルコール分を飛ばす。

⑤ ホールトマト缶を加え、ローリエも加えて、沸騰するまで強火にかける。沸騰したら火を弱め、40分程蓋をして煮込む。途中焦げないように時々かき混ぜ、最後に牛乳を加え10分程煮込み、塩、コショウで味を調える。

⑥ たっぴりの熱湯に1%の塩を加え、パスタを茹で、ザルに上げる。

⑦ 器に盛り付け、お好みでパルメザン粉チーズ、エキストラバージンオリーブオイル（分量外）を振ってお召し上がり下さい。

ポイント

- ③の香味野菜をじっくり炒めた＜ソフリット＞を作っておくと便利です。トマトソースや煮込み料理には欠かせないソースの素になります。
- ミートソースの濃度調整の為にスパゲッティの茹で汁を加える場合は塩分に注意する。



枝豆のコロッケ・ピンチョス風

材料（4人分）

枝豆（鞘なし）	300g	バター	20g
ジャガイモ	150g	とろけるチーズ	100g
塩	適量	コショウ	適量

衣用

小麦粉	適量	パン粉（ドライ）	適量
全卵	1/2個	揚げ油	適量



- ① 枝豆はよく洗い、塩で揉んで熱湯で4分間茹で、鞘から外す。
- ② 豆はすり鉢かブレンダーでなめらかになるまですりつぶす。
- ③ ジャガイモを茹で、やわらかくして熱いうちにマッシュにし、バターを加えて合わせる。②の枝豆を加えてよく合わせ、塩、コショウで味を調える。
- ④ 食べやすいひと口サイズのお団子を作り、真ん中にチーズを埋め込む。（ラップを使い、茶巾絞りのようにすると作りやすい）
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、180度の油でからりと揚げる。

パナコッタ・サクランボ添え

パナコッタ

生クリーム	200cc
牛乳	150cc
グラニュー糖	30g
粉ゼラチン(クックゼラチン)	5g
キルシュ(リキュール)	小さじ1/2

サクランボコンポート

サクランボ	150g
グラニュー糖	15g
レモン汁	小さじ1
キルシュ(リキュール)	適量



パナコッタ

- ① 鍋に生クリーム、牛乳、グラニュー糖を入れて火にかける。弱火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ② ①にゼラチンを振り入れ、よく混ぜ合わせてゼラチンを溶かす。
- ③ 鍋底を冷水で冷やし、完全に冷めたらキルシュを加え、ガラスの器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

サクランボコンポート

- ① 鍋にサクランボ（できれば種を抜く）、グラニュー糖、レモン汁を入れ、鍋底が焦げ付かないように混ぜながら、中火でトロミがつくまで煮詰める。途中でアクが出てきたら、取り除く。
- ② 粗熱が取れたら、キルシュを加える。冷たく冷やしてパナコッタの上に飾る。

ポイント リキュールのキルシュやコアントローは、ゼリーやムースに幅広く使えます。無ければ、バニラエッセンスを使っても構いません。

協力：山形ガス料理教室講師 三橋 弘子 先生

