

2019年
第6回

山形ガス料理教室

2019年6月12日開催

イタリアの家庭料理



講師：イタリア料理教室主宰 三橋弘子先生

調理時間：120分（4人分）



冷製カッペリーニサラダ仕立て

【豆知識】カッペリーニは髪の毛の意味

カッペリーニ	200 g	生ハム	8枚	中玉トマト（完熟）	8個
グリーンアスパラ	4本	パプリカ	1個	紫タマネギ	1/4個
緑オリーブ（輪切り）	8個	バジルの葉（太めの千切り） （またはバジルペースト 小さじ4）	20枚	ニンニク（おろす）	少々
EVオリーブオイル	大さじ5	レモン汁	小さじ2	白ワインビネガー	大さじ1
塩	適量	黒こしょう	適量		

- ① トマトは皮を湯むきして、8等分のくし型に切る。
- ② アスパラは湯がいて斜め切り、パプリカはグリルで焼いて、皮を剥き8mm幅の細切り、紫タマネギは薄切りにする。
- ③ ボールに①のトマト②の野菜、緑オリーブ、ニンニク、バジル、塩、コショウ、EVオリーブオイル(大さじ4)、白ワインビネガー、レモン汁を合わせて味を調える。冷蔵庫に入れ、1時間程冷やして味をなじませておく。
- ④ 1%の塩を入れたたっぷりのお湯でパスタを茹でる(茹で時間より1分長く茹でる)。茹で上がったら、素早く冷水にさらして冷まし、よく水切りしてボールに移し、軽く塩、コショウを振り、EVオリーブオイル大さじ1を回しかける。
- ⑤ ③のソースを加え、馴染むように良く絡める。皿に盛り付け、生ハムを飾る。

白身魚とジャガイモのオーブン焼き

白身魚（スズキ・鯛など）	4切れ	トマト(大)	1個	ジャガイモ(大)	1個
イタリアンパセリ（みじん切り）	1枝	ニンニク	1片	タイム	4枝
オリーブオイル	大さじ4	塩	適量	コショウ	適量
レモン	1/2個				

- ① ジャガイモはラップして、丸ごとレンジにかける(竹串が通る程度のかたさ)。
- ② ①の皮をむき、7mmの輪切りにし、トマトも4等分の輪切りにする。
- ③ ニンニクはみじん切りにして、オリーブオイルと混ぜる。
- ④ 白身魚は塩・コショウをする。
- ⑤ 耐熱皿に軽くオリーブオイルを塗り、ジャガイモ、トマト、白身魚を重ねる。
- ⑥ 上から③のニンニクオイルをかけ、タイムをのせて、220℃に温めたオーブンで10分焼く。
パセリを振り、レモンを添える。



2019年
第6回

山形ガス料理教室

イタリアの家庭料理



講師：イタリア料理教室主宰 三橋弘子先生
調理時間：120分 (4人分)



木いちごのチョコレートケーキ

材料18cmのケーキ型1個分

料理用チョコレート	80 g
(ケーベルチュールチョコ)	

無塩バター	50 g
-------	------

卵黄	3個分
----	-----

グラニュー糖	40 g
--------	------

生クリーム	40cc
-------	------

薄力粉	15 g
-----	------

ココアパウダー	30 g
---------	------

ブランデー	小さじ1
-------	------

卵白	3個分
----	-----

グラニュー糖	40 g
--------	------

ラズベリー (冷凍)	100 g	(7～8粒はケーキに使用、残りはソースに使用する)
------------	-------	---------------------------

グラニュー糖	大さじ1	(ソース用)
--------	------	--------

飾り用

生クリーム	100cc
-------	-------

グラニュー糖	小さじ2
--------	------

ミントの葉	4枚
-------	----

- ① ボールにチョコレートと無塩バターを入れ、湯煎にかけてよく混ぜながら溶かす。(湯煎が熱すぎると分離するので注意する)
- ② 別のボールで卵黄とグラニュー糖(40g)を白っぽく、もったりするまでホイッパーでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のチョコレートと生クリーム、ブランデーを加えゴムベラで丁寧に混ぜ合わせる。
- ④ 薄力粉、ココアパウダーを合わせ、ふるいにかけて③に加えて、ゴムベラで練らないよう、さっくりと切るように粉っぽさが消えるまで合わせる。
- ⑤ 別のボールに卵白を入れ、メレンゲを作る。グラニュー糖(40g)は3回に分けて加え、ピンと角が立ち、つやが出てくるまでしっかりと泡立てる。(ハンドミキサー)
- ⑥ ④に⑤のメレンゲを3回に分けて加える。まず1/3のメレンゲを加えホイッパーで混ぜ、ゴムベラに持ち替えて残りのメレンゲを2回に分けて、泡をつぶさないように、やさしく、さっくりと合わせる。
- ⑦ 溶かしバターを塗った型(又はオーブンペーパーを敷いた型)に半分の量の生地を流し、ラズベリー7～8粒を均等に置き、残りの生地を上から流し入れ、表面を平らに整える。
- ⑧ 170℃に予熱したオーブンで35～40分位、竹串を刺して生地がついていなければ、焼き上がり。型からはずし、網の上で冷ます。

仕上げ

グラニュー糖を加え、8分立てにした生クリームと、ラズベリーのソース、ミントの葉を添える。

【ラズベリーのソース】

- ① ラズベリー100gからケーキに入れる7～8粒を除き小鍋に入れ、グラニュー糖大さじ1を加え、火にかける。
- ② ラズベリーから水分が出てきたら、とろみが出るまで煮る。濾し器にかける又はミキサーにかけてなめらかなソースに仕上げる。