

協力：料理教室講師 イタリアン料理教室主宰 三橋弘子



夏のおうちでイタリアンレシピ

(4人分)

鮮魚のシチリア風パスタ



スパゲッティニ	280g	ニンニク	1片
鮮魚(イワシ、イサキなど)可食部分	200g		
タマネギ	1/4個	赤唐辛子	1本
アンチョビ(あれば)	3枚	レーズン	40g
クルミ	20g	中玉トマト	3個
イタリアンパセリ	適量	オリーブオイル	大さじ4
塩	適量		

カリカリパン粉(モッリーカ)

パン粉	20g	オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1/2片		

■カリカリパン粉

- ① カリカリパン粉(モッリーカ)は、パン粉をビニール袋に入れて、麺棒やボトルなどを使ってつぶしながら細かくする。
- ② フライパンにオリーブオイル、おろしニンニクを入れて中弱火にかけ、①を加える。混ぜながら、全体に色が付くまでローストする。

■パスタソース

- ① 魚は一口大に切り、塩を振り、小麦粉(分量外)をまぶす。
- ② ニンニク、タマネギ、イタリアンパセリはみじん切り、トマトは4等分、クルミは大きめに砕き、レーズンは水に浸しておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、魚の皮目から加え、両面を焼き、一旦別の容器に取り出しておく。(魚の身が崩れないように注意する。)
- ④ ③のフライパンに残りのオリーブオイルを加え、ニンニク、タマネギを入れて火にかけ、香りが出てきたら、赤唐辛子、アンチョビ、レーズン、クルミを加える。全体に火が通ったら、トマトを加え、トマトが少し崩れるくらいで火を止める。
- ⑤ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1%の塩(分量外)を加え、スパゲッティをアルデンテ(規定茹で時間より2分早く)に茹でる。
- ⑥ ④に150mlほどのパスタの茹で汁又は湯を加え、よく混ぜ(乳化させる)、イタリアンパセリを加える。
- ⑦ ⑥に茹であがったスパゲッティを加えて1分半ほど火にかけよく混ぜ合わせ、味を調える。
- ⑧ 器に⑦のパスタと③の魚を盛り付け、仕上げにカリカリパン粉をかけ、イタリアンパセリをちらし、エキストラバージンオリーブオイルを回しかける。

豚肉のエスカロップ・レモンソース

薄く伸ばした豚肉にレモンソースを絡めた、さっぱりした味の簡単料理です♪

豚ロースまたはヒレ肉	400g	(4人分)
シメジ	1パック	レモン汁 大さじ2
シイタケ	4枚	オリーブオイル 大さじ2
ニンニク	1片	パセリ 少々
ローズマリー	1枝	薄力粉 適量
白ワイン	100cc	塩 少々
バター	20g	コショウ 少々



- ① 豚肉は1cmの厚さに切り、肉叩きで叩いて薄く伸ばす。両面に軽く塩・コショウして薄力粉を振る。
- ② シイタケは軸を取ってスライス、シメジは石づきを取ってほぐす。ニンニク、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを温め、ローズマリーを入れ、①の両面を焼き、別皿に肉を取り出しておく。
- ④ 同じフライパンにバター半量とニンニクを入れて軽く炒め、キノコを加えて塩をふり、中火で炒める。
- ⑤ ④のフライパンに③の肉を戻し、白ワインを入れて煮立たせ、レモン汁を入れて弱火にする。
- ⑥ 煮立ったら、残りのバターとパセリを入れて揺すりながら煮詰め、とろみがついたら塩・コショウで味を調える。

旬のとうもろこしで冷製コーンスープ (4人分)

トウモロコシ	2本	固形スープの素	1/2個
タマネギ	1/4個	ローリエ	1枚
バター	20g	塩、白コショウ	適量
牛乳	350cc	生クリーム	100cc



- ① トウモロコシの実を削ぎ取る。タマネギは繊維を切るように薄切りにする。トウモロコシの軸の部分も一緒に煮込むので取っておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、タマネギを弱火で焦がさない様に炒める。トウモロコシの実を加え、塩少々を入れてさらに炒める。
- ③ ②にトウモロコシの軸、牛乳を加え、固形スープの素、ローリエを加えて、弱火で10分程煮る。飾り用にトウモロコシの実を適量取っておく。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーにかける。※食べて舌にザラザラ感が残らない位なめらかにする。
- ⑤ 生クリームを加え、塩、白コショウで味を調える。器に盛り、トウモロコシの実を飾る。

ポイント♪

濃厚なスープにするため水を使わず、牛乳で煮込みました。あっさり味に仕上げたい方は、水少量で蒸し煮にして、ミキサーにかける時に牛乳を加えてください。生クリームはお好みで入れなくても構いません。