

Premium クロワッサン

働く自由な50代へ

人気ブランドの服

降りそそぐ、春の色

シャトーのマダムという生き方

ワインを造る女たちを訪ねる

ボルドー右岸へ

本が好きになれたのは、
あなたのおかげかもしれません

石井桃子の世界

ステイ янゴロジー対談

吉永小百合さん×福原義春さん

吉永小百合さん

緊急来日取材

こんなおいしい初めて!

本場ナポリのマンマに教わる
絶品パスタの技とい

食べ方を変えよう

生野菜は太る!

50代のための酵素ダイエット

プレミアム

2010
No.26
3月

別定価
650

春の新作
シャコ生まきの歌本
作家
フォーラム

パスタは
やっぱり
家庭料理



特集

緊急来日取材

2009年12月のとある寒い日、

ナホリから飛行機を乗り継いで
ひとりのイタリア人女性が東京にやつてきました。

彼女の名は、ティルデ・ジョルジオさん。

ナホリの南40キロのソレント半島の小さな町バガーニに暮らす、
カンパニーヤ州ではちょっと知られた料理研究家で、もちろん主婦、
イタリアで一番初めにトマトソースの文化が根つき、
乾燥パスタの名産地グラニャーノも近いバガーニ。

そんな地で生まれ育ったティルデさんは、

20歳以上の弁護士の夫と二人の息子たちのために、

日々、料理を作ります。

けれど、誰もがパスタ料理には一家言あるこの地で、
その料理教室が評判になっているとなれば、

その料理の腕は、並大抵ではないに違いありません。

そんな彼女の噂を聞いた食いしん坊のプレミアム編集部が、
本場のおいしいパスタの作り方を教えてくれませんか？



「東京？ 初めてだから行ってみたいわ」と、一つ返事で快諾。バッグにオリーブオイルとチーズを詰めてやつてきた彼女は、一日9時間以上も、厨房に立っているのに、

「大好きな料理は、いくら続けても疲れないの」と鼻歌を歌いながら、手早く料理を続けるのでした。

イタリア料理の神髓は、土地土地の旬の素材を活かした家庭料理にあります。「子どもといっしょにニヨツキを練つたり、料理の途中もいい香りを楽しんだり、料理が家族や友だちをひとつにするの」

こんな料理を毎日、味わえる旦那さんは幸せですねと咳くと「夫も料理が大好きで、唯一の喧嘩のたねは料理なのよ」と困ったような顔をした後で、

ふふっと笑いながら、こう言うのでした。

「男は料理で女を選ぶって、日本でも言わない？」

大胆にして繊細、遊んでいるようで実に合理的。

そして何より料理の時間を楽しむティルデさんのレシピは、気まじめで遊び下手な日本人を心の底から揺さぶってくれます。

さあ、パスタの本場から、
イタリア料理の原点へのご招待です。



ティルデ・ショルシオさん

サレルノ郊外のバガニ生まれ。世界した両親と共に、カンパニャ州全境にパンを供給する有名なパン屋さんを経営していた。現在、彼と娘で「シルシオ・カスト」という小さなトラットリアも経営。行事の伝統料理や手打ちパスタ、菓子などの趣りもの。他の野菜や魚を使った誰たくない料理を得意とし。店で毎に2回の料理教室「A TAVOLA CON ZE NZERO」が料理好きママの間で人気を博している。詳細は<http://www.zenzeronline.it>

こんなおいしさ初めて!

本場ナポリのマンマに 絶品パスタの 技と心

A woman with blonde hair tied back is shown in profile, eating a piece of pasta from a white bowl. She is wearing a red top and a silver watch. In the foreground, a large metal pot containing pasta is visible, with a pair of tongs resting on it.

パスタは
やっぱり
家庭料理

えっ!?
パスタにオイルを
かけちゃうんですか?

アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ

一説しい作り方はP.29へ

撮影：三浦サイ、美術監修：高橋一也、原付：高橋、脚本：吉田泰子、音楽：アンドリュー・リード、音楽監修：高橋、ナレーション：山口和也、由田麻衣子



その1

料理は愛と情熱、 だから できるだけ手を使う。

時間をかけて生地をこねる、
ミキサーにあまり頼らず手で野菜を切る、
そうしたアロセスに愛がある。
「料理の味を決定的においしくするのは、愛と情熱
だからできるだけ、
機械やハイテクに頼らずに、手を使うの」
と、ふつくらとした手を目の前にかざし、
ティルデさんは繰り返した。

おいしいパスタを
作るコツ、
全部教えます！



料理の達人、ティルデさんを育んだ
食材王国、カンパニーヤ州について。

文・島村菜津

イタリアといえど誰もが黒い洋
芋、スパゲッティも、トマトソ
ースも、この地で植いたもので
した。

イタリアの食卓がトマト色に変
わったのは、米谷と豆、19世紀
の出来ですが、今もシチリア島やイ
タリア半島の南がトマトソース文
化の中心です。また、乾燥
パスタの製造が本格的に始まった
のも、このナポリの街カラニエー
ノで、減ったとはいってもまだ
幾つもの名工房が登場し、2日以
上かけてゆるくり乾燥させ、プロ
ンズダイスで絞り出し、丁寧なバ
スターを作り続けています。そんな
誰もがパスタにこだわる趣だから
こそ、「アーリオ・カリオ」やブ
ラネッカ、ポンゴレといった日本
人ははじみの新しいシンプルな質全
レンドは、生まれたのです。

また、ティルデさんが生まれ育
ったサンカルノには、中世の城、ヨ
ーロッパ中の知性が集まつたサレ
モノ大学があり、このサレルノ学
院による食養生学が発達しました。
いわゆる地中海式ダイエットと呼
ばれるものの開拓者です。

そしてこの地域には、古代ロー

マの頃、大きな魚の養殖場さえあ
ったそうで、今もナポリの魚市場
に行くと魚介類が豊富で、活きの
良さが違います。そして「サレルノ
の海にあるティターラ」という小さ
なマグロ基地では、少なくとも8
00年後、コラトワーラという片
口イワシの魚群が守られています
た。そのパスタは、驚くほどシシ
キで複雑的な味わいです。

穀やかな気候と海の幸と味わい
豊かな野菜類だけでなく、チレン
トやフレント半島に山間部を抱え
たカンパニーヨ出では、貴の高い
オリーブ油の名産地でもあり、キ
ノコ類にも恵まれません。
さらに、アジアから移入込まれ
た水牛の乳を使ってモッツァレラ
チーズ作りが始まり、無数の生産者が
集中するのもナポリの南です。そ
こには、朝から住民たちが、豆漿
のよにこれを系めて並びます。
ナポリでは、アラブの影響を受
けて育ったパン文化から、ピザ
も生まれました。

そんな約束の地に、大きなパン
屋さんの東郷として育ったティル
デさんは、なるべくして、料理の
達人となつたわけなのです。

簡単な料理ほど、 良い素材にこだわる。

ゆっくり乾燥させた、さらりとして

ソースによくからむパスタ、

エクストラ・バージンの

香り高いオリーブ油、

トマトソースや新鮮な野菜や魚、

素材の味を活かすイタリア料理は、

この基本食材にこだわってこそ本物になる。
大事なのは、素材の旬を忘れないこと

不完全さの中に、 美しさとおいしさがある。

手打ちのパスタは、意図的に違う太さに切る。完壁に同じ幅なら、機械と変わらない。

手間暇かけたことを表現すべく、わざと不揃いに。ラザニアの具の配置や野菜の切り方も、均等にしないことで、口に入れたとき、

変化とおいしさが生まれる。

几帳面な日本人には、目からうろこのラテンの美学。

異質なものの 融合と調和から、 新しい味わいが生まれる。

水と油、異質なものの融合から生まれる風味が、

アクアパツツアなどに代表されるイタリア料理の醍醐味。

その融合には、火加減の調節が大切。

パスタも同じ。

素材の旨みを封じるか、ソースに存分に出すか、湯と素材の関係には塩を投じるタイミングが命。出合いには、逃してはならない瞬間がある。

料理のプロセスも、 楽しむこと。

ボロネーゼのソースを煮込み中、

ぱらりとベゴリーノチーズを入れながら、

「料理をする間も、みんなで香りを楽しむのよ。鍋から離れられない」ソットを混せる20分も。

ティルデさんには、瞑想の貴重な時間。

友達や子どもと楽しめる手打ちやニヨッキはその神髄。料理は、その過程を楽しむことが大切。



では日本でもポピュラーな トマトを使ったパスタから 始めましょう。



ここに技あり!

アーチチョーク、唐辛子も、
ニンニクさえも入れない、
ボロドーロはなんとトマトのチーズをただけ! そ
のトマトも、油蔴がかけ
ないよう、油蔴の大さ
さで味をとぼして作る。

新大陸を発見・16世紀に調食
用の赤色いトマトが伝わったこ
とから「モリーヨ」(命の果実)
といふ名で呼ばれるようになっ
たのが、イタリアの食卓がトマ
ト色に染まり始めたのは、19世
紀の初め。マルチさんが生ま
れ育てた、今や世界中で愛されるトマトソースのパスタが
誕生した。トマトソースのパスタが
誕生するずっと前に、地中海か
らヨーロッパへと運ばれていたトマ
トの赤いソースは、薄く開
けてそのまま島を廻遊し、世界
中に広がることに、島主達が
大きな出費を「タダ」で仕て
居たのである。これがいわゆ
る「タダソース」だ。トマトソ
ースの名前もトマトとは、新規
由やく無手ひいがんの手筋にも
ハサミと最近、まづまて豆苗を五

Mafalde al Pomodoro

ボモドーロ

調理時間: 25分

本当にニンニクも唐辛子も入れないんですね。"

白ワインも入れないわ。

さっと強火で煮詰めて、

トマトの味わいを楽しむパスタよ。"

シンプルなだけに。料理の腕前が試されるのが、このボモドーロ。「トマトの甘みと上品な酸味。それに香料の豊かさを存分に楽しむために」、ティルデさんは、あえてミニトマト缶を使う。日本では、まだ珍しいミニトマト缶だが、これから流行しそうな世纪。夏の朝日時季は、生のミニトマトで試してみてほしい。ソースの女王には質の高いパスタを。

材料(4人分)

ミニトマト缶(ホール缶)	3缶
細塩	10g
バーベシオリーフ油	大さじ2
パセリの葉(生)	適量
粗粒塩	適量
マツタケ	適量

簡単ハズレ

ナポリの小麦粉パスクチ社、DENTLEのマフアルド。両方でトマトソースのソースによく使う。ティルデさんはイタリアから持ってきたものを使用。

作り方

1 油に酒を適量。粗粒塩を入れる。ティルデさんは手でひとこみ。パセリとマツタケを入れて煮せる。ミニトマト缶ならそのまま煮えて使うのも簡単。サンマルツィアーノマツタケを煮る場合は、表面を粗粒で塗り、油とよく混ぜながら煮てから、トマト缶と併せて煮る。トマトソースのトマトで作ることも。丁寧に手を洗ってから、水を飛ばすパスタをつづけ、エスニックの唐辛子など香りの強いものは入れない。油を弱めに注入し入れ、粗粒をこぐら。出来たトマトソースは、せんべいを溶かしてから、ティルデさんは粗粒をこぐらせる。これは好みで、トマトソースをさらに煮立てる。トマトのアントニオな味を出したいので、負けない程度の粗粒で、粗粒をこぐらせておきましょう。

2 おひさまの下で、ソースを回すようにして煮立てる。高熱で煮立てるのはNGで、必要な時間まで煮立てる。スカッシュしてみて現れたらいい。このくらいで、煮立った状態で出窓。

3 煮立ったトマトソースをよく混ぜる。粗粒は粗粒で、ソースを混ぜてみて現れたらいい。このくらいで、粗粒をこぐらせる。トマトソースは、せんべいを溶かしてから、粗粒をこぐらせる。ティルデさんは粗粒をこぐらせる。これは好みで、トマトソースをさらに煮立てる。トマトのアントニオな味を出したいので、負けない程度の粗粒で、粗粒をこぐらせておきましょう。

4 煮立ったトマトソースをよく混ぜる。粗粒は粗粒で、ソースを混ぜてみて現れたらいい。このくらいで、粗粒をこぐらせる。トマトソースは、せんべいを溶かしてから、粗粒をこぐらせる。ティルデさんは粗粒をこぐらせる。これは好みで、トマトソースをさらに煮立てる。トマトのアントニオな味を出したいので、負けない程度の粗粒で、粗粒をこぐらせておきましょう。

5 おひさまの下で、ソースを回すようにして煮立てる。高熱で煮立てるのはNGで、必要な時間まで煮立てる。スカッシュしてみて現れたらいい。このくらいで、煮立った状態で出窓。

6 煮立ったトマトソースをよく混ぜる。粗粒は粗粒で、ソースを混ぜてみて現れたらいい。このくらいで、粗粒をこぐらせる。トマトソースは、せんべいを溶かしてから、粗粒をこぐらせる。ティルデさんは粗粒をこぐらせる。これは好みで、トマトソースをさらに煮立てる。トマトのアントニオな味を出したいので、負けない程度の粗粒で、粗粒をこぐらせておきましょう。



乾燥パスタをゆでるときは、粗粒塩でゆっくり味を入れる。

ティルデの家庭には、粗粒塩(グランペッパー)、粗粒塩(ザイメント)の2種類が常備されている。粗粒塩は、トマトソースの大粒の味で、粗粒塩はパウダー状だ。乾燥パスタをゆでるのに粗粒塩を使う。油の中でもゆっくり塩を溶かし、少しづつ油をまきパスタに溶けさせていく。美味しいのだそう。手打ちパスタをゆでるとさや、味付けには粗粒塩を。日本の普通の塩で代用可。

モディーニ・ザーレインテグラーレ・クロッソ
モディーニ社内製。(日本ワールドクリエイティブセレクションほかで購入可) [P.51]



トマトの名産地はカンバーニャ州です。

トマトの名産地モリナリはナポリ近郊に多い。イタリアトマトの代表格、サンマルツィアーノもここで生まれた。この地域は、日照時間が豊富で、土が少なく土が乾いている。このため、根太部などよりも水分が少なく、果肉が詰まり、甘みも味も強いトマトができる。これが、ソースに向くのだ。ベスビオ山の麓で育つ在来のミニトマト、ビエシノロも人気の品種。

他以外は、自家製のトマトソースか、既製品のトマト缶を使う。ミニトマト缶は酸味がやや薄いが、見た目も美しく留まる。



アーチアのサンマルツィアーノのイタリアンソースは、これは純正サンマルツィアーノ種。イタリア一の産地はまだ購入可能。[P.51]

スピガトーロのボモドーロミニトマトのジュース漬け缶。味を煮立てるのがおすすめ。日本ワールドクリエイティブセレクションほかで購入可能。[P.51]



材料(3人分)

トマトホール缶	1缶(400g)
エリザベスオリーブ油	大さじ1
ニンニク	1粒
唐辛子	2本
ペッソ	200g
白ワイン	大さじ1
野菜	少々
粗粒塩	適量
イタリアンパセリ	少々
パルミジャーノチーズ	適量

Penne all'Arrabbiata

アラビアータ

レシピNo.25

- ゆでるときは粗粒の海塩を使うんですね
- サレ・クロッソは、ゆっくり溶けるからパスタによく浸透するの
- 質のよいパスタは、ゆで時間も長いのよ



アラビアータは「怒った」という意味。トマトソースに唐辛子が効いていて、食べたらときどき涙で泣いたりする。トマトソースは、中火でじっくりと唐辛子の辛みを引き出すのがおいしさの秘訣。食事のないときにも、ついつい手離してしまう。ローマを中心に全土で親しまれている貴重なレシピ。

世界のパスタ
ナポリのイル・パスクイ
オーヴィ・グランニーノ
のペッソ。アラビアータ
は伝統的にヘンネを作る。
イタリーの富山などア
ンドル河原町で作られる。

骨を出すときは
バシッとつばす。

ここに技あり!

パスクイソースは、二八
二八弱火でよく混ぜる程
度——かと思いたく、な
んと強火でしゃかひね火
でいる! 実は強火で早
く和えてこそ、ソース
がよくからむのだそう。



プッタネスカ

25分

オリーブは2色使うんですね。

そのほうがきれいでしょう。

緑のオリーブは味が強いので、

入れすぎないようにね。

通常パック
リコローザのリッキニ。
オリーネスカは手作りの
スカが一般的で、ナガリ
ではモツタルデも使う。
オーラリーで西山など下
購入可(税込1,480円)。



材料(3人分)

オリーブ	50g
オリーブ	50g
アンチョビ	30g
マリナード	70g
ミニトマト缶	100g(400ml)
鶏卵	3個
ニンニク	1片
梅干子	2本
エンドウ豆	300g
オーラリーニオルティゴ油	大さじ3
細ねぎ	適量

作り方

1 ブッタネスカはアンチョビ、オリーブ、オリーブ油を主張。ニンニクアラフタして使うと香りが出すでしまうので、片手を半握りにする程度に。オーラリーはオーラリーニオルティゴ油、ニンニク、朝んだ唐辛子を醤ごと入れて水にかける。水ほど熱めて炒めて香りを出したら、強火にして、オーラリー、オリーブを炒める。オリーブは香りが強いので、入れすぎないことを。あくでも黒オリーブと青オリーブに。ケッパーはお出しして、自分で味いてから使う。

2 アンチョビを入れる。アンチョビはいちばん後に、油の温度が十分高くなつてから入れて、つなしながら器を下げるまで炒める。アンチョビが油に溶けたら、ニンニクを炒り出す。ニンニクを炒めたままにしておくと、ソースに味が落ちてしまう。

3 ミニトマト缶を入れる。野菜を加えて野菜をまろやかにしたら、7~8分を経て火加減で煮る。トマトは煮し物を詰めるとフレッシュ感がなくなってしまうので、強火で手早く水を飛ばす。トマトが始める時は出のものを使える。これらにおいしい。

4 トマトの準備がそんぞ、ソースと一緒にしてから、味を揃え。面倒なだければ油を加える。アンチョビの油煎があるので、油はソースが仕上がる直前に見えるように。

5 トマトのオリーブを鍋の縁に寄せ、底にゆで上がったリングイネを入れて、強火でソースと相まる。こうするとトマトやオリーブの油が混ざります。また、油で煮上がる。これは手早くする方法なので、リングイネはソースと同時に煮立てておく。また、ミックスオーバーので、油煙した油を入れたら、今までに混ぜながらゆでること。



これが完成

オーラリーは酸酸で、それが大きいと味が強くなる。黒オリーブはツラがあって黒っぽい色のものを、薄切りで、オイルが塗っているものを使うと、ソースの色が変わってしまう。アンチョビはシチリア州やカンパニア州のチーターラのものがおいしい。

ニンニクは、炒まないと使う。

オリーブが出来たら、油を落とす。

アンチョビ入りだから、油は最後に。



ここに技あり!

いざ、パスタ投入。でも、トマトやオリーブを油の縁に寄らせて、なにやら真ん中だけを煮えている。ころするとトマトやオリーブの油が飛れないで、二度の油上がりにならぬ。

ボロネーゼ

80分

ナフメグなどスパイスは入れないんですね。
セリでたたいた牛肉と豚肉、
それにセロリ、タマネギ、ニンジンの
野菜のみで十分なのです。

使用材料

ディッシュ用ボウルアリフェ
ントチーズ。しっかりとし
たソースに負けない組合
りが出来ます。リコトーニー
も、豚ノ胸肉インテーナ
ンキーナ等下記入可
(P.61)



材料(4人)

牛ハラミ	200g
牛モモ肉	200g
豚モモ肉	1本
ニンジン	3/4本
セロリ	1/2本
トマト缶	(400g)
バジル	100g
パセリ	1/3片
チーズ	100g
ソース	50g
パスタ	大さじ2
油	2大さじ

ボロネーゼ作り方

1 タマネギは、形がなくなるくらいまで煮込みたいので、なるべく細かい手じん切りに。セロリの葉は茎がいいので、捨てずに茎と一緒に細めを切つように入ライスして使う。ニンジンはチマネギ同様みじん切りに。豚にだけバーニオニアープ由、刻んだニンニク、野菜を入れる。

2 猛火で、熱がないように小まめに飛ばながら、油がなくなるまでしうかせれる。野菜は一度油を飛ばして、その後甘みのついた油を野に出す。少しづつ油まで炒めると、甘みのういた油が外に出にくくなってしまう。

3 牛肉と豚肉を入れて、表面に油火で炒めて両の水分をとぼす。

肉の水分が残っていると、トマトソースの色が黒ってしまう。

肉は油を吸って熱すると、油の香

氣や味が濃くなるので、牛内

よりヤハラ油に吸いこむ。

4 ヤシナラして香草をし、1時間ほど弱火で煮込む。トマトの水分がさんたら、牛乳を入れて身にしみ込ませるようによく混ぜる。牛乳を入れると、味がまろやかに、野菜もよくなる。味見をして、足りなければ塩を加えて調味。牛乳が半目くらいに煮詰まったら、パルミシャンチーズを加える。

5 ゆでたタラリオナッテを入れ、強火で和える。油に盛り、スライスしたバジルを乗せる。皿の縁にもすりおろしを散らす。こうすると野菜がせせり出でる。

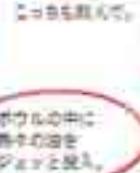
アーモンドソース作り方

1 目に油を薄かし、スパゲッティを入れ、粗粒度のまづきみを放れる。少々温めて、油の香草が香る。油を少々するくらいの火加減三段落とす。パスタを4分ほどゆでたまご。ゆで汁を取り出し、パスタがからうじて油もくらいにする。ゆで汁は油にとっておく。この状態で4分ほどパスタを煮せ続けて、ダルテンを出す。これが油と混ざって、とろりとしたソースができる。

2 油にEをバージレオリーブ油、細かい刻んだニンニクを入れる。ニンニクの香りがしっかり頭に移ることが大事なので、香りがよく出るよう細かく刻んでおく。中火でニンニクに火を通し、まろやかな色にならる。刻んだ唐辛子を撒ごと入れる。唐辛子は香りや辛みがとんでもないので、ニンニクがまろやかになってから。火を止め、ニンニクと唐辛子を取り出す。唐辛子の油はそのまま。ニンニクはあくまで香りづけなので煮べない。

3 スパゲッティに火が通ったまごを加え入れる。温めてダルテンを出しているので、ゆで汁はあえてあまり切らずに油を浮かすのがコツ。刻んだイタリアンパセリ。刻み用の唐辛子を入れる。ニンニクや唐辛子の香りもよく香るの、イタリアンパセリは必ず入れたい。

4 ニンニクと唐辛子の香りがついた食感を楽しむ。ゆで汁50~60mlも入れる。ボウルの中で、油とゆで汁を乳化させるようによく混ぜた上で上がり。最後にイタリアの食器、ガルムを加えると、「ココリコ」という名の料理になる。



アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ

時間約20分

“えっ、ゆで汁を途中で減らすんですか？”

“こうやってかき混せてグルテンを出すとオリーブ油によくからむし、パスタに塩味がしつかりつくの”

ニンニク、オリーブ油、唐辛子、オーリオ、ペペロンチーノも、アーリオの特徴。油温高めで煮立つとまずまずおいしいけれど、そこに油をいれると全部に油まみれで出来上がりになってしまって、少しも味がこない。そこで、唐辛子の旨みと油をよく混ぜ出す。簡単そうで楽の深い料理。

材料(2人分)
スパゲッティー 300g
ニンニク 1片
唐辛子 2青3赤(身を除く)~2本
イタリアンペッパー 5枚
オリーブオイル 30~45cc
粗挽き黒胡椒



材料(2人分)

スパゲッティー	300g
ニンニク	1片
唐辛子	2青3赤(身を除く)~2本
イタリアンペッパー	5枚
オリーブオイル	30~45cc
粗挽き黒胡椒	適量

オロイワシを強烈な味させた作る。古代ローマから種ぐれぬ、だんじり。これを煮てアレンジしても。



ここに抜きあり！

失敗したこと！ パスタを煮立てるまで水を足さない。火を止めた状態で、そして湯がく、また、油はこれでグリーンを煮して油を含めてソースにするんです。

ここに抜きあり！

パターでも生オリーブでもない。中玉位にはやく、油温高めで煮ると確かにまろやかになります。元より、油のカーボンが少くなくなってしまう。そこで、このひと工夫。



Linguine alle Vongole

ボンゴレ

調理時間約25分

あれ、白ワインは入れないんですか？

もちろんよ。海の香りが消えちゃうもの。

弱火でゆっくり貝殻が開くと

ふくらと仕上がるわよ



普通は、カンパニーヤ州の料理とされるボンゴレだが、今は、貝類の豊富な半島全体で愛されている。イタリアのアサリ貝、ボンゴレにもさまざまな種類があるが、特に旨みの凝縮したボンゴレ・ヴェラーチェのパスタは、「海の香りを引きるために、白ワインなどアルコール類は一切、使いません。」

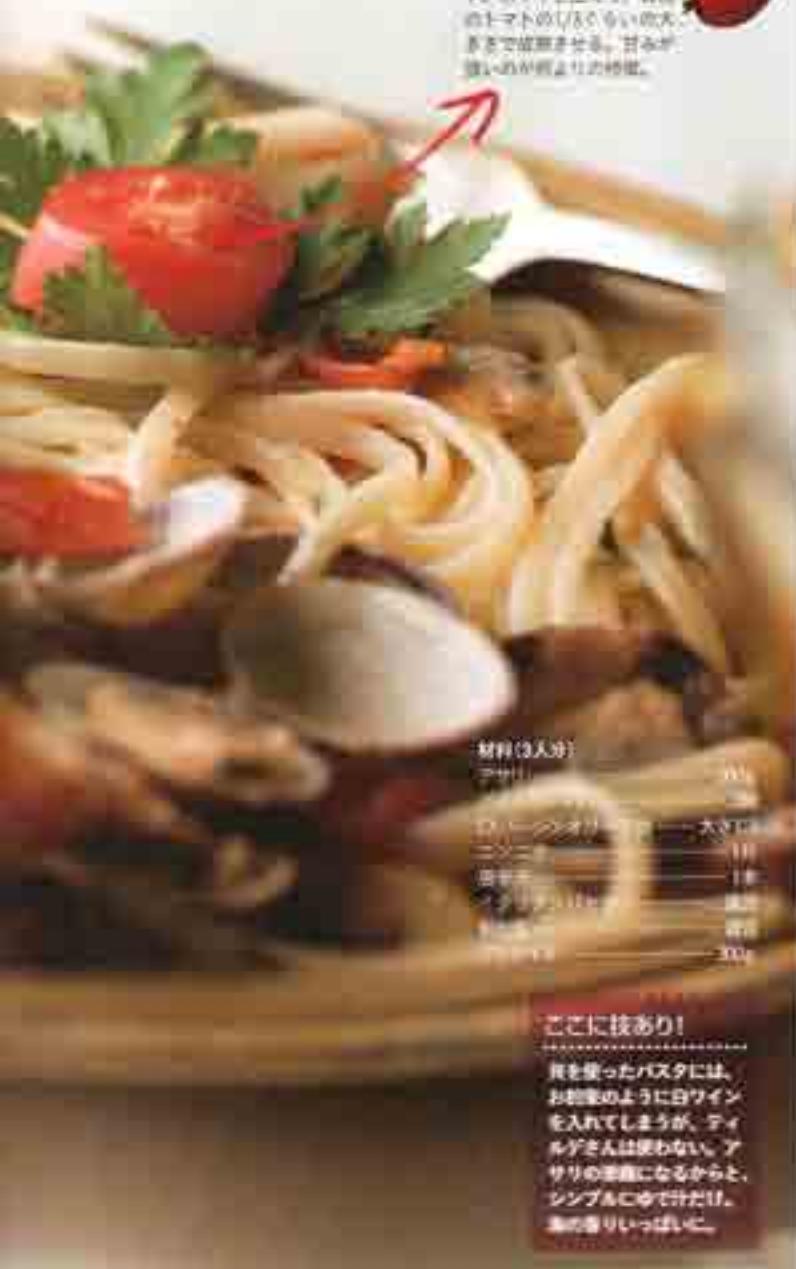
簡単パスタ

イタリア南東部ピアチーラで作られた、40種類の貝類のソース。肉厚の貝殻が長いので時間もかかるが、おいしい。日本「フルドリーフのテナントなどで購入可」(一袋)。



アマーラトマトとは

特級栽培地の小ぶりのトマト。甘やかで酸味を控え、旨味のトマトのじんわりの大きさで感動させる。甘みが強いのが特徴。



材料(3人分)

パスタ	1束
トマト	1玉
玉ねぎ	1/2個
オクラ	1本
ニンニク	1粒
バジル	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1
アサリ	1kg

ここに技あり！

貝を使ったパスタには、お約束のように白ワインを入れてしまうが、ティルダさんは使わない。アサリの香りになるからと、シンプルにゆで汁だけ。海の香りいっぱい。

カニボンゴレの作り方

1 油たま油に無塩バターと、適量の切ったパンチエッタを入れる。中火にかけて、パンチエッタの部分が白っぽくなるまで炒める。パンチエッタは貝殻の底抜け肉のこと。醸造をかけたペーパンとはまた違う。よくペーパンをカリカリにして作る場面を見かけるが、パンチエッタはカリカリになるまで炒め

てはダメ。而自律の客が抜けてしまって、油が固くなりすぎる。

2 ペコリーノチーズとパルミジャーノチーズをオリーブオイル、あらかじめすりおろしてあるものは、やはり薄荷が混む。チーズは必ず最初に下げるとして使う。

3 ボウルに卵を割り入れて、次にて刻でよく混ぜる。塩ひとつまみ、オリーブオイル、ペコリーノとパルミジャーノも加えて、さらに混ぜ、調理器具に味をつけておく。

4 ニンニクを炒めた鍋にゆで汁と、玉ねぎを投入。ニンニクを炒めた鍋を少しだけ落とすからである。ニンニクをも半身でできるものなので、スライスで落とすのが手軽だ。

5 さらに貝をかけた鍋を加えて、中火で半身で見える。ガルボンガーネは、ベジタリアでは珍重のハーブを投入到、貝に火を入れずに作るが、ティルダさんは、仕じ魚イタリアでは珍しく入れ、火を燃して作るのが一般的だそう。オロガはとんでもなく甘いが、味にからまる手がない。火を止め、調理器具を鍋にも、貝の殻にもたっぷりとふる。コショウは、振りがとばないように最後に。

オシコレの作り方

1 油たま油に白ワインオリーブ油、みじん切りにしたエリンギ、初めに切った唐辛子を入れて中火にかけて、油に香りを付す。ニンニクが色づ始めたたら、火を止め、ニンニクを取り出す。推介会のうパスタは水分が多いので、オリーブ油はやや多めに大きめほど入れたほうがいい。

2 アサリを入れて煮をする。油が温まってフツフツしてきたら、唐辛子に酢をしあわせ、火を入れながら、ゆっくり片手で混ぜていく。こうすると、酢の香が硬くなる。ゆっくり仕上がる。皿が熱いたら、レードル1杯分(約500g)のゆで汁を加え、ゆで上げたリングイネを入れる。アサリや魚介を使ったパスタは、旨みつけや煮込み酒で白ワインを入れることが多い。でも、ティルダさんは、海の香りがとんでもないからと、シンプルにゆで汁を加えるだけ。また、このパスタもすすぐで下してしまうものなので、必ずソースを作る前にパスタをゆで物にする。

3 手元に角切りにしたトマト、イタリアンパセリをみじん切り、ズルージレオリーブ油大さじ2を加える。アサリはトマトの酸味とオリーブ油の風味を加えることで、少し味が複雑になっておいしいとなる。また、イタリアンパセリはアサリととても相性がいいので、ここでは必ず入れたい。

4 弱火にかけたまま、非常に控えて、ゆで汁とオリーブ油をとろりとさせたらでき上がり。このパスタは、でき上がったらすぐに食べてしまい」とティルダさん。





Spaghetti alla Carbonara

カルボナーラ



- 火を通さない卵がとろり、と思いきや、
- 南では、卵はしっかり固めるのよ
生で食べる習慣はないもの
黒コショウをたっぷりかけてね

ラフィオーネの炭焼き職人が、山で手に入る材料、豚のパンチetta(バラ肉の塩漬け)と卵、チーズだけを使ったパスタ。黒コショウをたっぷりと。ローマ以北では、火を止めて卵液にパスタをさっと和えるのが普通だが、ナポリなど生卵を食べる習慣がない熱の南では、「卵をしっかり固めるので驚かないでね」。

用意しておき
パンチetta(アサード)に
150gをスライス。チー
ズも少しありでし
めのニンニク(オイスター)
についてる。三層ホール
チーズをモレッキで磨
いておこう。



ここに注目!

卵に火を入れるなんても
つてのはか、と思いきや。
火をつけたまま、卵液と
パスタをからめている。
意外ではあるが、作
るのが一般的。ですが、
イタリア地方で違うのだ。

作り方

- 1 ポルチーニを洗す。ボウルにオーブン皿をひいて、薄らぐるい水をはり、こし替えて洗す。あまりたくさんの水をこし替えると、茸の汁が飛散になってしまふ。沖合がないときはぬるま湯でもいい。それでも茹度3時間はおいて、茹ですぎにならぬか心配う。沸騰ギム、じゆつて一握りと粗めにこし替えます。ポルチーニの香りを残したいので、あまり茹度下限をしない。また、菌の味をもろくこぼさないでいるので、茹度一歩下り、底ふきニカルチーニは茹度下限。ヤシソウもこぼさないで茹度下限。底ふきニカルチーニは茹度下限。
- 2 ポルチーニ半分を使います。これで一人分の少なめの量になる。ボルチーニを切るとき、ドリッパーを使って、カサカサカットをうけたところも残す。また、細かいものほど生やす。ドリッパーは、ドリッパーとその隣のドリッパーを、ドリッパーの底がドリッパーの上を転がる形で、底が転がる形で茹度がその他の手になる。
- 3 ハーフ、茹度三五、一ランクアーピング。茹度を落としたからチーニ。落すとつまみ食ふのに向こません。茹度にかけて三十分茹度を、アルコール分をとばす。ドリッパーは茹度に少しおかげが残るので、ドリッパーを取て、ドリッパーとせん。
- 4 ひとこまチーニを茹度しきを加え、せきこよに混ぜる。小瓶前と裏しきがしき。落すと、とろみが出てくれる。ドリッパーとチーニを加え、茹度を落す。細がくつつきやすいので、こうすることほど簡単のこと。
- 5 ドリッパーはハスレジーノチーズを乗せてチーズを溶かす。オーブンヒートオーブンで、イタリアンソセを焼る。ドリッパーは土井の意見なので、ハスレジーノ、ミツリエ、ミモロセなど。



材料(3人分)

乾燥ボルチーニ	60g
ボルチーニの茸し汁	400cc
白ワイン	150cc
中力粉	大さじ5
パルミジャーノチーズ	適量
エスカルゴオリーブ油	適量
イタリアンパセリ	適量
田舎塩	適量
新入りフェットチーネ	300g

参考小贴士

ボルチーニチーズを入る量は、お好みで調整してください。実は、お歳暮は大変なシーズンのため、ご存知の方はカリーヌを飲むときでも、ソースがどうぞ」としてくれる商品です。



tagliatelle al funghi

ポルチーニのパスタ



“乾燥ボルチーニってどうやって使えばいいの？”

“これは香りを楽しむ食材よ。”

“ぬるま湯でひと晩戻して、小豆粉でとろみをつけてね。”

便利小tip

スモークチーズフルーティーな香りの乾燥ボルチーニは、ヨウコウチーズ。ヨウコウチーズは細い棒状、イータリーチーズなどは細い丸棒状。



スモークチーズフルーティーな香りの乾燥ボルチーニは、ヨウコウチーズ。ヨウコウチーズは細い棒状、イータリーチーズなどは細い丸棒状。

材料(3人分)

インゲン	10本
ジャガイモ	1個(100g)
パルミ	50~60g
ベゴリーノチーズ	80g
シーザージャーナークリーブ油	80ml
白玉粉	40g
ニンニク	1/2本
コショウ	33g

ごくごく

パスタを入れるかなり前から、パスタを準備しておきます。しかも、パスタを入れても煮込み、もう、ズブズブではひと晩もかかる、これがお風呂マースの味と非常に。



作り方

- 1 目印下ごしらえをする。インゲンはヘタを取って、半分にカットする。ジャガイモは皮をむいて1cmカットでよい。パスタをゆでて粗い網に濾す。インゲンとジャガイモを入れる。ここではまだ油は入れない。最初から油を入れると、野菜が焦くなってしまうので、油はパスタを入れるとよい。
- 2 別にアドバイスなどない。油を煮上げないようにローストする。オーブンでから焼うどん。ベーストの香りも出ると思ってくる。ミキサーに野菜、ニンニク、ハリルの油を入れる。
- 3 ミニにすりおろしたベゴリーノチーズを入れる。
- 4 署をして、エバーティングオーブンを少しずつ回しながら、ベーストをロースト。野菜の油がなくなればいい。手の裏で日本のすり身とすりこすりのようなものを使って。みんな手でベーストを行って。たとう。でき上がったベーストを、ボトルに移す。
- 5 野菜をゆでている間に、生玉ねぎ、リングイネを入れる。野菜にも同時に油を入れたいので、ここでは粗粒でではなく、香油の油を使う。また、野菜を煮たがパスタにも入れるので、野菜はパスタと一緒にゆでたほうがいいと、ティム先生は教えてくれた。リングイネはひとつさわやかないので、小まめに洗せなさい。油のボウルの中でたっぷり油とジャガイモ、インゲン、さらにニンニク1杯分のゆで汁を入れてよく混ぜる。野菜はかなり柔らかいため、ちょっと油を混ぜてベーストを混ざると二通り。ヨコヨコしきのひとつ。野菜の目みがけつけでそれを混んでベーストをねばすこと。パスタとからみやすくなるし、味にも一層深がかる。油に漬けて、パスタの味に出来上がる。



Linguine con il Pesto alla Genovese

ペースト ①

・ ジェノベーゼって呼ばないんですか？

・ イタリアではペーストと言わないと食べられないわよ。本場では

・ ジャガイモとインゲン豆を合わせるの



イタリアではペーストといえば、日本でいうパリピコと松の実、ベゴリーノチーズを混じたジェノベーゼのこと。しかもリグーリア州ジノバの本場では、パスタをゆでるときにジャガイモとインゲン豆をゆでて、一緒にいたぐのが正道。見た目もあくびそぼそです。ひと撹しも上くなる。



すると、も違う。



ティム先生はオレガノの加える。



Con cipolla e zucchine

ブロッコレッティ

“グリーンのきれいなパスタですね。”

“つぶつぶがからむように、くぼみのあるパスタを使うのが決まりです。”

中末から抜いた野菜で、力と
チークなので火を通して、すぐ
に柔らかくなる。各地にいろん
な種類のものがあるが、煮くは
ないもののがパスタに向く。二
種だけだとさうとしているの
で、炒ったクルミやナーブを加
えると味の進行を出す。



イタリア本土で親しまれるパ
スタ。通常、茎の部分を使ってや
る。イタリアのブロッコリーは
葉ブロッコリー風のものが多いと
いふが、近頃日本のようなホ
ワイトも普及。ブーリン州のオレ
キニッテと葉の花を合わせるレ
シピが原型だから、野菜がくぼ
みにからむパスタなら大丈夫。



ゆで汁を
残しながら、
クタクタに。



材料

豚肉150g
パルメザンチーズ
チキン・ナッシュリード
チーズ、カラカラの太
めで、ごぼみに身が入る。
バーニャカウダなどす
きな花粉1/2杯

が高くなってきたところでアンチョビを
入れる。アンチョビが抜けたら、ニンニ
ク、唐辛子を取り出す。イタリアに古く
からある伝統的なパスタだが、ナポリ丸
はアンチョビが入る。

■ 2のボウルに、3の油を入れ、ブロ
ッコリーの葉が入ったゆで汁をシャーベ
ル1杯加える。さらにすりおろしたペ
コリーノチーズを入れて、ブロッコリー
を崩すように混ぜる。ぜひ虫眼になった
ブロッコリー、ニンキリオーニ(くぼ
みに詰まるところ)がいい感じのひとつ。

ニンニク、唐辛
子は取り出す。



ゆで汁を
残しながら、
クタクタに。

1 パンチニ(一生の老友)にカットし、
一口大に切る様に入れる。油を入れ
ると野菜が吸いこむてしまうので、こ
れ以上油はまといしない。パスタと一緒に
ゆでてると、パスタの中に野菜が詰
めこみでなくなる。3はヒヨウゲ
ブロッコリーがある程度、柔らかくな
った。残りを切る。エンボス(エスカ
レーター)、スリーブ(スリーブ)は野菜の
味を引き立てる。油を入れていて、
3のスープを残してある。残りを残さない
のは、蒸氣の煙を出さず味を損ね。ブロ
ッコリーは大きめに切る。溶
けやすいためにこすりこすり。

2 焼いた豚肉の上に、チーズを乗せ、
ナッシュリードをのせる。3の油分にか
けていた野菜をまぶし、野菜とパスタ
を混ぜ、ニンニクの香りを飛ばさないように
してから、油を引いた生地を、半割りに
して焼く。半分にわけた、後の温度

カルチョーフィのタリアテッレ

日本ではあまり食べない野菜です。

イタリアでは安いし、たっぷり食べるわ。色を生かして真っ白なパスタに。



カルチョーフィは、日本ではあまり馴染みのアーティチョークと呼ばれ。イタリアでは古くから愛された食材で、消化吸収による青葉ともいわれる。この柔らかい部分だけを食べる青汁の野菜で、日本の例には黒胡椒にこじらせて食べる。

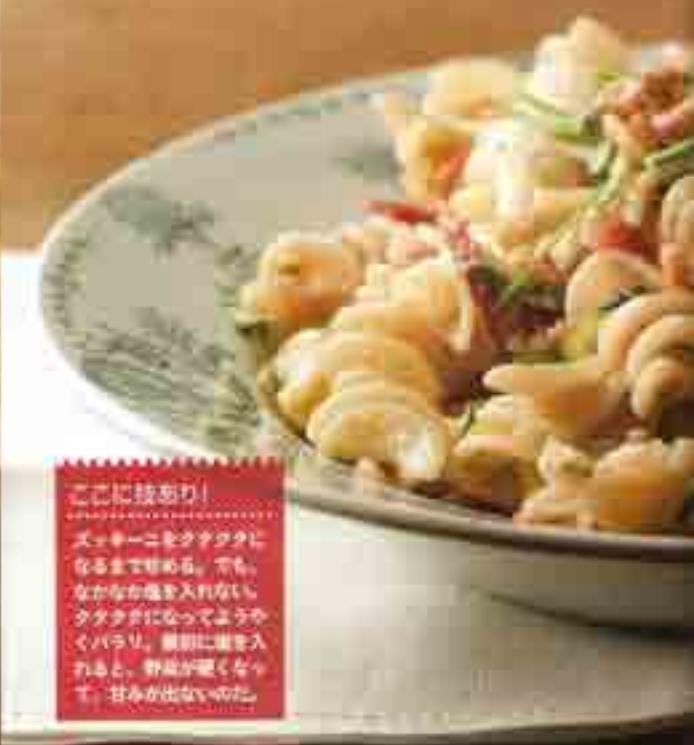
材料(4人分)

カルチョーフィ (アーティチョーク)	300g
エリザベス (またはボロネーゼ)	少々
パルミジャーノ・チーズ	100g
バジル	少々
オーブンペーパー	少々
オリーブオイル	少々
ハーブ	少々
黒胡椒	少々

秋のズッキーニのパスタ

ズッキーニだけじゃないんですね。

ちょっとコクが欲しいから
クルミを入れてみました。
これはオリジナルよ。



ご参考あり!

ズッキーニをクッタリにするまで炒める。でも、なかなか油を入れないとクッタリにならぬようやくハラリ。鍋中に油を入れると、野菜が縮くなり甘みが出ない。

材料(3人分)

ズッキーニ	300g
クルミ	40g
スペック (牛丼のハム)	100g
エリザベスソース	少々 (2)
ニンニク	少々 (2)
パルミジャーノチーズ	30g
粗挽きバジル	適量
フジリ	200g

備考(2人分)

ナポリのSANTO STEFANOの後嵯峨
御殿のフジリ。ベンア
ヤニッキなどショール
「ヌタガ合」。チャリデ
さんからイタリアから贈
したフジリを使用。

作り方

- 1 クルミはオーブンで香ばしく炒め
トする。途中で混ぜて、主張で軽く焦げ
けはいけない。火にまかせさせて程よいにつ
ぶす。あまり細かく砕いて、火に干すだけ
なほうで、質感がいい。干すと生ひだ
るのは、チャリデさんのお手本です。
- 2 沸騰した水にエリザベスソースを加え
て煮沸し、茹でる。茹でた水を捨て、水を
半分に替えてニンニクを入れる。茹でた
パスタなので、煮立てるまで少しづつ
お湯を加えます。茹でた後は、水を出され
ておらず、水分が残っている。
- 3 ウドウにしたズッキーニを加え
て、火にかけます。ズッキーニが

ニンニクが強く香づいて香りが止まらない取り出します。

4 エリザベスソースを入れて、よく混ぜ、取
り出します。これは後に香りをよくローストした
クルミの香りを隠すため。鍋に残れた
水をにしておくと、食感がなくなってしまうので、一度取り出してください。

5 ズッキーニをせん切りにする。末尾
は粗挽きバジルをかけてから
パスタにするが、チャリデさんは複数
の香りを生かすため、主にまかせて、細か
く中で煮らかくしていく。手に入ると香
るズッキーニの花を使うことも、特にズッ
キーニを入れて、煮立て放めます。ただし
色はつけない。色づきそうになら調
味料で仕切って、さらに炒めます。

6 ある程度、柔らかくなったら、火を
止め、野菜の甘みや旨みが出てこな
てしまふので、葉はある程度残してから、
取扱のように、ズッキーニがクッタリに
なるまで炒めます。

7 ウドウにしたズッキーニを入れる。
8 パルミジャーノチーズ、クルミを加
えて混ぜて手早くねじる。

9 砕切りにしたスペックを加えて、そ
らく乾燥する。スペックがなければ生パン
でもいいし、入れなくてもおいしい。



1 カルチョーフィは、周りの硬い部分をすべてそぎ落とし、中の白い部分だけを使う。それを四つ割りにし、ピザの板で切った形をスライスする。油を塗
やすいので、レモン水につけて、油が飛
ばならないようにしておく。

2 油たたき鍋に、エリザベスソースを加え、小口切りにしたカルチョーフィを入れる。カルチョーフィは油で炒め、水を加えて煮らかくしてお
く。白いところがなくなったら、クッタリにしてきたら、火からおろす。火からはげ
てしまふ牛乳と中型豚を入れて置ける。
こうすると上品マニアにならない。

3 肉が中火にかけて、ところどころをかきま
で置いたら、野菜に油を加えて炒め。中
火でタリアテッレを加えて、強火でモー
ドと炒める。油に溶けて、パルミジャーノ
チーズと粗挽きショウガをふり、粗挽きショ
ウガで包む。粗挽きパスタなので、コンニ
チは入力すぎない。

ティルデ風カラマラータ

イタリア人もよくイカを食べますね。

イカの味を引き立たせる
アンチョビを溶かすのが
おいしさのポイント

カラマリはイカのこと。地中海のイカは生
レバ、イタリア人はよく刺身に使います。
イタリアには、アーリングとは同じ物のパ
スタがあって、それを極めれば目に名高い海
うかのパスタがでさ上がる。ありそうで
なかつたイカのパスタ。アンチョビの分、塩
控えめのあっさりした味わい。

作り方

お湯で茹で切換えた
カラマリの下味トマト
ソース、イカの形に両手で
こねる。日本ツールドテ
ンカチャゼンなどで強
引にこねる。

材料(3人分)

イカ	2本
トマト	2個
アンチョビフレーク	3枚
オリーブ	適量
エバージンオリーブ油	大さじ2
ニンニク	1片
白ワイン	100cc
オカラ	少々
フードミートソース(缶)	1瓶
ハーフ	適量
細ねぎ	適量
リコトーネ	200g

5

作り方

イカは皮を剥って、中の詰い筋をほ
ぐす。エンペラの部分は1cm幅くらいに
スライス。頭部は1cm幅の細切りにする。
イカは骨のないいいものならどんな味も
OK。今度は洋風にしてもガトーレに
仕立てたが、シーフード風味で、アーリング
風味で、どちらも美味しい。

カラマリは本物のアーリングを上に
乗せる。オリーブ油で炒めた細ねぎと
トマトを乗せて、アーリング風味を出
すようにする。パスタを茹でて水を抜
き、カラマリと一緒に盛り付ける。ニンニ
クを刻んで、オカラを混ぜる。

イカをオカラと混ぜたら、白ワイン
酒で煮立てる。アルコール分をとぎて
アルコールが飛ぶやくなったら、ア
ーリング風味を出せる。オジキイ
タチアサヒナガ、サケの西京味噌をい
れてアーリング風味、とろみをつけ
て、味のバランスをみて汁を合わせ、フー
ドミートソースを混ぜ、とろりとしてくれ
る。最後に、リコトーネを足す
で完成。アーリング風味を出

す。最後にトマトソースを加えます。強火で
煮立てる。これが一気にやわらかで、
柔らかくなる。また、アーリング風味をこ
そりと出します。

柔らかくすると、ハーフを溶かして

溶けます。トマトソースではなく、別のト
マトで白く仕上げるのかリコトーネ風。

レシピ特集

カラマリのほかにイカの
細切りヒラミもおなじみ。
私はソーセージと一緒に味
わせていました。その結果に
「ロングパスタカルニヨン」
の誕生。細長いロング
パスタで味わう。

ナポリ風ジェノベーゼ

とってもたくさんタマネギを使うんですね。

くたくたになるほど煮込んで

じっくり味を引き出す料理、

新タマネギだとなおおいしい

ナポリでジェノバ風といえばバジルと松の実ではなく、タマネギをたくさん使った料理のことを指すそう。『ジェノバの酒りは、タマネギを使う料理が多いからじゃないかしら』。タマネギをたくさん煮込んで旨みを出し、さらに牛乳が加わるだけのシンプルな家庭料理。新タマネギでサクサクタマネギを表現。

材料

タマネギ (大) 2個
ブロッコリーチーズ 1/2個
ベーコン 1枚
エドモンドチーズ 1/2個
黒コショウ 適量
胡椒 適量
フードカラー 適量

調理法

タマネギと薄切りだけをするセクロス (ツイードのフィットナー)。半分にカットがよく合う。白身フードチーズをチーズで溶かして溶けた状態にする。



ここに技あり!

タマネギは炒めて、さらに1時間も煮込む。生のまま煮ってもOK。と勝手に一気に2つでやめてしまうから、この勝手こそ。甘くやさしい味のタマネギソースができ上がる。

パスタに溶け
乗ったら、
パンにつけて



チーズの硬い
部分を斜めに



作り方

1 ジェノバの名前であるタマネギが主成分のパスタなので、タマネギはたっぷり使う。玉で切っても半分しか使い切れないからや。セラグ窓のタマネギを焼く上がいいしくせん。調理に沿ってスライスし、みじん切りにする。タマネギはとろとろになるまでやわらかく、なるべく細かいみじん切りに。これを準備した後に入れて、溶けるまで待てる。こうするとタマネギの味が抜けない。やさしい味。

2 次にエドモンドチーズを溶かして入れて強火にかけ、しっかりと溶けたら1枚角にカットしたブリスケを入れる。次のとき、油の温度が低いと肉の表面が出来てしまい、タマネギにいやなにおいが付いてしまう。自分がとんで、ちょっと油にくっつくような感じになり。金網にまんべんなく焼き色がつければいい。ここでは肉切りにした肉を使つたが、勝手にいいときは牛丼を自分で作つても、最後のタマネギを入れる。

3 肉がかかるくらいの水を加える。ここで焼きひと回し。これでタマネギから水分が出てクタクタになる。温めても、ベーコンチーズ、ヨシワタを加える。ベーコンチーズは削りそって捨ててしまふ。焦げや苦味の部分でもいい。油火にして一気に煮立せてから、表面が溶け出するくらいの火加減にかけて、時間はどれくらい。タマネギがクリーム状になり、1/3量くらいになつたらそろそろでき上がり。

4 炙ったフェットチーネをボウルにあげる。このパスタはくっつきやすいです。少しずつ混ぜながら炒めること。また、熱入りの替でもよく合う。3のソース、ベーコンチーズ、ヨシワタを混ぜて炒める。混じた炒め物を盛る。ソースが残つたらパンにつけて食べるとおいしい。ヒカルデさん。

Bisotto con la Verza

チリメンキャベツのリゾット

すごく一生懸命、かき混ぜるんですね
焦げつかないよう、米に火が通るまで
20分ほど鍋から離れないこと
瞑想や反省の貴重な時間よ

10世紀頃、イタリアに茶文化をもたらしたのはシラフ入。10世紀後半から北部ボルゴネ地方で栽培開始が始まり、今もこの辺りが名産地だ。カルナローリ米などは日本の味よりせんべん質が多く、火を通しても形崩れにくい這樣。「朝は」と「夕方」、今では日本でも多くの土産物として人気がある。

簡単リゾット用

イタリアのカルナローリ米の七粒づき。甘めに煮て、でもこんな難がないものが出来ている。三ヶ月でさくらんがイタリアから持ってきたものを使っている。

材料(4人分)

チリメンキャベツ	1個
セロリ	1/2束(20g)
セロリ葉	10g
ミニトマト	20g
ベーコンチーズ	20g
アーモンド	30g
ローリエ	適量
白ワイン	適量

作り方

- チリメンキャベツは生のものをフライパンで空炒りして使う。ほんのり色付いて香ばしい香りがしてくれればいい。これにソースの香りは立ちろん。味もよくなる。
- ボロネーゼは既に細い部分を煮て細切りにする。パンチエータはおのとの角切りにする。冷たい間にEVO(バージンオーリーブ油)、オリオキ、パンチエータを入れて、半六で炒める。パンチエータはリゾットの骨髄になるので、必ず入れたい。
- パンチエータの色が変わってきたら、水を入れて中火で炒める。リゾットで大切なのは、最初に水を加めて底板を温めてコートティングしておくこと。そこから水を少しずつ加えて火を入れていくことで、アルデンテの食感に仕上がる。
- チリメンキャベツの半量を入れて下火と落せる。水は500ccを加えて弱火に控えます。リゾットは油揚げすると外がトロトロ。中仁むかが残った状態になってしまふので、つねに弱火で温めながら、また、チリメンキャベツは水で洗うと、ビタミンなどの栄養素が溶けてしまうので、洗わないで使う。外側の葉を枝はすして、握り付け時に取っておき、葉をザクザクと細めのせん切りにしておく。また、とても細めで挽き落しやすい野菜なので、2回に分けて入れる。最初に入れるキャベツは、リゾットに甘みをもたらすため。下まがる頃には、味がなじまるぐるいに煮崩れている。
- 水がなくなったら、また500cc程度の湯を加え、弱火で温める。これを手に芯がなくなってきて、キャベツがドクタクタになるまで、3回ほど練り通す。最後の湯と残りのキャベツを加えて温めることで入れるキャベツは直接のため、せ上げにおいたアーモンド、すりおろしたバルミジャーノとベーコンチーズを混ぜ、キャベツの器に盛る。



ここに技あり!

チリメンキャベツは2回に分けて使う。半分は水が侵入する前に混ぜる。残りは仕上がる直前に混ぜる。野菜のブリモにナッケで食感を。

野菜のブリモにナッケで食感を。



魚介のリゾット

本当に何も無駄にしないんですね

魚の頭やエビの殻は

いいいたしか出るもの

魚料理は一番得意なの

材料(3人分)

リゾット用米	100g
キンキ	1尾
アサリ	1kg
ムール貝	1kg
エビ	1kg
トマトペースト	100g
パセリ	大さじ2
ニンニク	大さじ2
唐辛子	大さじ1
マスカルポーネチーズ	100g
バター	大さじ2

1 キンキはウロコを付けて内臓を除き、油火において食べやすい大きさに切る。昆布なら、おろしたものと煮てても、エビや小腹でもいい。東京では昆布はなし、背ワタを取る。まれに骨った魚の頭とエビの殻を添え入れ、調味して煮て仕しを取る。香味野菜などを入れると、味が香りが飛んでしまうので、油だけで、少しあく味にE&Pペッソオリーブ油。牛乳にしたニンニク、初めて朝んだ唐辛子を入れて中火にかける。ニンニクが色づいてから取り出す。ムール貝とアサリを入れて、蓋をする。弱火に移し、貝が開かないように、ゆっくり火を入れて野菜を加える。ムール貝とアサリは、少しよく出るので、必ず入れたし、貝が開いて、油に留まらなかったら、いったん貝を取り出し、トマトペーストを入れて混ぜる。トマトホールだと水気が多く味が薄くなってしまう。

2 ペーストが混ざったら、米を入れて、中火にする。貝の蒸みがついた油を、まんべんなく両手にまとわせるような感じで炒める。

3 まだあわだしを1分ほど入れて弱火で温め、だしがなくなったら、またE&Pのだしを加えて同じ作業を。油温を下せ、飛げないように、強火でチャツチャしながら火を温めていくことで、深煎りリゾットの食感になる。3回ほどこれを繰り返し、米に火を通していく。

4 そろそろ火がなくなってきたら、キンキとエビ、だしを戻す。弱火で温めながら味を整えて、必要なたら塩を加える。

5 魚介のリゾットは脂質があるので、必ず味をしながら。

6 仕上げにマスカルポーネチーズを入れて温め、味と食感をなめらかにする。これはティルダさんオリジナル。ムール貝とアサリを追加し、ほんのティルダを追加する。



まずは油火で温め

エビの殻なども

マスカルポーネで味を整めらる

ここに注目!

ティルダさんは油火を温めてない。エビや貝を下ごしらえ。油は捨てるかと思いつかず、油に入れて温めることもある。そして、味の香りのこのだしを、ゆで汁のようにリゾットに。

- キンキはウロコを付けて内臓を除き、油火において食べやすい大きさに切る。昆布なら、おろしたものと煮てても、エビや小腹でもいい。東京では昆布はなし、背ワタを取る。まれに骨った魚の頭とエビの殻を添え入れ、調味して煮て仕しを取る。香味野菜などを入れると、味が香りが飛んでしまうので、油だけで、少しあく味にE&Pペッソオリーブ油。牛乳にしたニンニク、初めて朝んだ唐辛子を入れて中火にかける。ニンニクが色づいてから取り出す。ムール貝とアサリを入れて、蓋をする。弱火に移し、貝が開かないように、ゆっくり火を入れて野菜を加える。ムール貝とアサリは、少しよく出るので、必ず入れたし、貝が開いて、油に留まらなかったら、いったん貝を取り出し、トマトペーストを入れて混ぜる。トマトホールだと水気が多く味が薄くなってしまう。
- ペーストが混ざったら、米を入れて、中火にする。貝の蒸みがついた油を、まんべんなく両手にまとわせるような感じで炒める。
- まだあわだしを1分ほど入れて弱火で温め、だしがなくなったら、またE&Pのだしを加えて同じ作業を。油温を下せ、飛げないように、強火でチャツチャツしながら火を温めていくことで、深煎りリゾットの食感になる。3回ほどこれを繰り返し、米に火を通していく。
- そろそろ火がなくなってきたら、キンキとエビ、だしを戻す。弱火で温めながら味を整えて、必要なたら塩を加える。
- 魚介のリゾットは脂質があるので、必ず味をしながら。
- 仕上げにマスカルポーネチーズを入れて温め、味と食感をなめらかにする。これはティルダさんオリジナル。ムール貝とアサリを追加し、ほんのティルダを追加する。

ママの
技と心

2

ここまできたらいっそ手打ち! 意外と簡単、なにより 未体験のおいしさです。

1. パン粉をこねこねして、油入りの小麦粉を混ぜて生地を作れる。2. 手打ち麺の調理は、手で握るから、仕上がりが柔軟。3. 食べる前まで温めたり、ソースと一緒に楽しむ。オーブンやコンベクションオーブンで、簡単にできます。4. まだ茹でこぼれのままでも、手で握ると、簡単に調理できます。5. 食事に迷ったとき、食事用お弁当、お出でご飯に、手打ち麺を使うと、さくっとできる。6. 手打ち生地なら、自分で手で作ることで、手作り感を演出できる。それが何よりも嬉しい。7. フライパンを用いて、油を入れて、8. 生地が油で浮き上がったら、油で炒めてみる。油面に手打ち麺を浮かべて、油で炒めます。9. 手打ち麺を手で握って、10. 手で握りながら、油を撒いて炒めます。11. 炒めたら、トマトの醤油を加えます。12. 13. おしゃれで、軽やかで、美味しいラザニアになります。14. バスマット付の、油を吸い込んだ調理用紙に入れて、15. オーブンで焼くと、ラザニアが完成する。16. ラザニアを出したら、油仕立ての味噌汁と一緒に楽しむ。

ラザニアの生地の作り方

材料(ラザニア2皿分)

- セモリナ粉 100g
- 卵 2個
- エリート・シングルレバープレード 大さじ1/2
- 手打ち麺用油 適量



Lasagne Primavera alla Bilde

ティルデ風春のラザニア

こんな軽やかなラザニアを初めて!
春の訪れとともに作るオリジナル

10年ほど前、料理教室でレシピを紹介したところ、生徒たちに大好評! 本日、アスパラがおいしく咲いているところに作っている。薄い野菜のせんばかりこそ野菜で作る、軽やかで綺麗な味。

MIX(1人分)

セモリナ粉	100g
卵	2個
エリート・シングルレバープレード	大さじ1/2
手打ち麺用油	適量



ナポリ風ラザニアと ブッチャーラ

復活祭明けの豪華なラザニア。
肉がたっぷりで食いしん坊も満足。

本物の味を追求。カルボナーラ、ナポリ風ラザニアの両をつぶつぶに溶いた厚手のパスタを作ることでカリカリ。ミートボールはじゅうと甘く、サラダや和風アヒージョのいいラザニアと一緒にブッチャーラは、チーズや豚の脂を多く添えて料理で、このソースをラザニアに塗る。



ブッチャーラの材料(8人分)

ブリスター牛丼の用意の付け替部分	
肉塊	300g
ミートボール型	4個(1kgの ペコリーノチーズ)
コンニャク	1粒
イタリアン野菜	少々
日清バーコンオリーブ油	適量
黒コショウ	適量
砂糖	小さじ2

ラザニアの材料(8人分)

ラグー(400g)	4個
ブリスター	
挽き肉用	200g
ニードル用	200g
松の芽	20g
(中)	8個
パン粉(ヨーロッカ)・カラハニ・ニコなど バターの入っていないもの	100g
イタリアンパセリ	少々
ペペロリーニチーズ	30g
リコトッテチーズ	300g
ミートボール型	300g
ラザニア用	2枚
セラフスリーフチーズ	1kg/200g
サラミ	30g
グラムトマトのトマトソース	80g
オランダ豆アーティアフ	30g
細玉ねぎ	4杯

ラザニアの作り方

ミートボールを準備。生肉はミートボール型によじように細かく切て、バフキンで洗して裏返かしくしてそそごとく油を切る。これがミートボール型で作られる。オフカット用の洋芋、ローストした豚の肩、オリーブオイルペコリーノチーズ、細ん切りイタリアンパセリ、青唐辛子、パルミ、塩とこつそば、コラーカウス入りにまく油を、オリーブオイルを加える。

ゴルフボールよりひと握り太めの

に丸める。(80gの油(洋芋外)でユニークホールを切る。生地を少ししためて、すぐ干していくのは油焼、油揚げの基本です)

づけばいい。

ミートボール用の挽き肉は油の量を減らすEXパーションオーリーブ油で、油をどこかからくるまで炒めておく。油を出さずでにして、粗めに刻んでおく。

油を出さず、粗めに刻んでおけるようにはラザニアを重ねる。

ミートボール、挽き肉、ちぎったセラフスリーフチーズ、ゆで卵、サラミ(スライスしたサルミ)、トマトソースを重ね、三枚のラザニアを重ね、

ソースを充てて、上から卵液を塗る。

ラザニアをから込んで油をもって、薄こししたセラフスリーフチーズを重ね、本と鶏じようの煎餅を丸べらむららし、ラザニアで油ををする。材料がなくなるまでこれを重ねていく。

油の量をもったセラフスリーフチーズを重ね、トマトソースでとめる。

最後にトマトソースを撒り、オランダ豆アーティアフ、オリーブオイルペコリーノチーズ、黒コショウを塗り、100度のオーブンで80分ほど焼く。

ここに注目!

ここまで進めるのが大変だった。ミートボールを7Lの油のトマトソースでチャレンジしてみて。牛骨のスープとサルミ、二度のオーブンでナリィナに焼きが出来ます。

ホウレン草のラビオリ

具の入ったラビオリのソースはシンプルに、イタリア人も、4、5個を大事に食べるこちそう。

イタリアでもっとも定番なのは、ホウレン草とリコッタチーズのラビオリ。卵と小麦粉をまとめてのせし生地に、ホウレン草とリコッタチーズはまわる。北部では薄くしバターにサルヴィアの香りをつけていただく、リコッタの生地にはペコリーノなどを少量入れてよいらしい。



お試せトピック

お味噌作りときはおもべておはれないように、これでいると、自然とまたまってる。『ストレート感のあるように、簡単と重複つけた作るといいのよ』(ヒナリゲさん)

1人分

生地(200g)…200g小麦粉(強力粉)
ヨリオージンオリーブ油…50ml
卵(中)…2個
ホウレン草…1束
無塩バター…10g
パルミジャーノチーズ…15g
リコッタチーズ…150g
セージ(生)…

ラビオリの生地の作り方

1 小麦粉を山にして、真ん中にくぼみを作り、卵とヨリオージンオリーブ油を入れる。2 真ん中の卵を混ぜながら、内側から外を振り揺らしてまとめていく。頭が大きいと、全くまことに! ヒナリゲあるが、その場合は、水を少し加える。手洗は必ず口岸で入れる程度に。自分でパン屋で見る。3 ひとまとめにならなかったら、たなごころで棒をしながらこねていい。折ってはのばし、折ってはのじを繰り返す。これががぎりぬい。せでたときに焼けてしまうので、温まる。4 飴たかくいの練さにならぶまで、軽いたたきをかけ、自分でこねまくる。5 切ると小さな丸が出来やすい。6 生地を2つに切り、それをしながら切った後で二つなくなります。7 脱酸アマーニにかけられる時間に備えて。8 養の厚さを次々に薄くしながら、最初にシートにかける。一つの薄を二つにすればでき上がり。



ホウレン草のラビオリの作り方

1 ホウレン草は、塩を入れた湯で約2分茹でて。油を入れると、柔らかくなりすぎない。よく切りにしたホウレン草は、おろしたパルミジヤーノ30gチーズを入れて混ぜる。細麺が喉に止むづらいので、ペコリーノではなくパルミジヤーノを使用。

2 リコッタチーズは水分をきっておく。一晩さるに入れて、冷蔵庫に入れておこうといい。ホウレン草と一緒に混ぜる。

3 ラビオリの生地は三枚、半分のスペースに、油を混ぜてから混ぜていく。移動の度は大きめに。両の端は小めにする。ホウレン草の場合、大きな幅手下くらい。生地の両端と、端と両端間に間に手で水をまき、反対側の生地をかぶせていく。

4 油が入らないように加熱しながら、両の端の間を揉でいくつける。ナイフで切ったら、打ち板をしながら塊をフライパンで炒めていく。両を入れてからあまり時間が経つと生地が硬くなってしまうので、早くこねる。炒めるときは油の入った油で。油で始めるのと同時にソースを作る。油にバターを溶かし、そのセージを入れて弱火で香りを出す。3~4分炒めて上火ったら、油に入れてパルミジヤーノを撒いてから放して。仕上げに生のセージとパルミジヤーノを。



ソレント風ニヨッキ

① 60分

ニヨッキ作りは人を幸せにする、手先を使うのは心にもいいの。

イタリアでは、誰かが誰かもなく笑ったとき、「笑え、マンガがニヨッキを作った」という言い合ひがある。そのくらいニヨッキ作りは人を喜ばせる。子どもも大好き。手先を使うのは、心にもいいらしい。ソレント風のニヨッキは、トマトソースとチーズを加え、オープンで味が広がる。

ニヨッキの作り方

材料(4人分)
小麦粉 200g
牛乳 200g(別に打ち粉用適量)
トマトホール缶 2缶(800g)
牛乳 大さじ3
モッツァレラチーズ 1/2玉(25g)
サラミ 3枚
パコリーナチーズ 10g
パルミジアンチーズ 大さじ2



ソレント風ニヨッキの作り方

1 トマトソースを作る。トマトホール缶をグラムに入れ、ハーブティミンサーやなどて葉の食感が残る程度に丁寧にしておく。手でモツィとつぶしてもいい。

2 油たたき鍋にオリーブオイルを入れ、1のトマトを加えて煮込みかける。塩ふたつまみ、砂糖、すりおろしたペペローニチーズを加える。野菜を少し炒めると、トマトの酸味がとんでもろやかになる。また、トマトは熱い時炒めるとペペロニ煙がなくなってしまうので、強火で煮て、一気に火をそぼすこと。2/3ぐらいいふを控めて、とろりとしてくればいい。

3 ゆでたニヨッキの水気をしっかり切って、牛乳に入れる。次のノースを加えてねらう。ニヨッキは柔らかいので、和えると手はやさしく、混入するボロッコとへこませるのがカンペニョウ法で、ここにソースがいい感じにかかる。多少茹ですぎても、それこそが手作りの味わい。

4 煎餅の上にニヨッキを入れ、熱したサラミ、オマガ内蔵したペペローニチーズ(白蘇味)、ちぎったモッツァレラチーズをちらす。さらにからめ220度に温めておいたオーブンで10分ほど焼いてひとせり。パルミにはすでに火が通っているので、隠れ物が付かない。





地方の食材を使った人気のイタリアンに パスタを食べに行きました。 料理人の技と心はティルデさんに伝わるか?

山形発

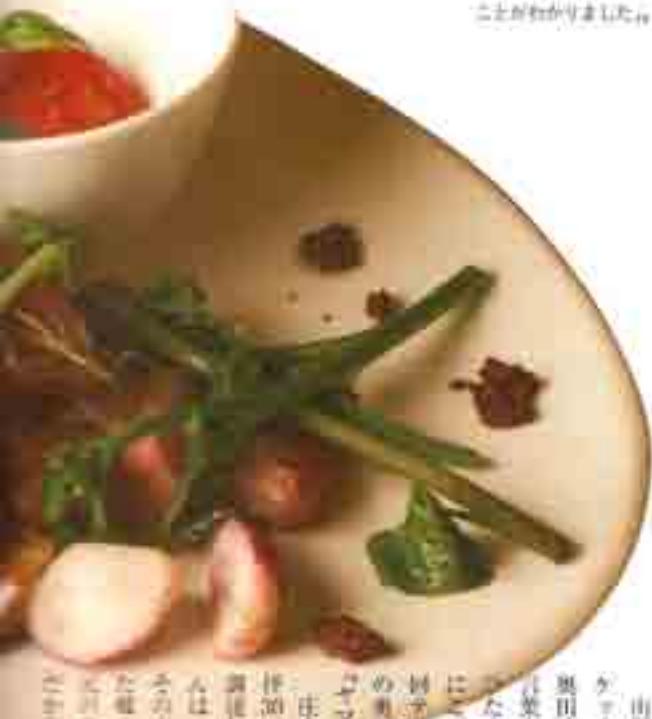
サンダンテロ 東京・銀座

「全部日本にしかない食材。
でも完璧にイタリアンなのね。 ティルデさん」



「日本人のDNAをくすぐる
イタリアンなんです。 奥田さん」

「奥田シェフは、食材のことを
語り盡してますね。初めて食
べる気概ばかりだけど、どれも
本当においしく」とティルデさん。
先日スペインでの国際フェ
アで銅賞を受けた奥田シェフは
「庄内の食材は世界で通用する
こ事がわかりました」。



庄内県内地方にある「アラ・
ケチャーノ」のサイナージニア
奥田政行さんは、「迷宮迷路」といいう
は葉が一般的になる。と前から
なすら地元の育種と生産者
にこだわり続けてきた井原人。今
朝アルテラさんが訪れたのは、そ
の奥田さんがプロデュースする
「スマガタ・サンダンテロ」だ。
庄内では、「食材のはとんどを半
年加減以内のところで自分で育て
調している」と語り、テキサス
人は「ナチュラル野菜」といふのは、
その土地の風土から野菜は育つ。
たまに野菜を育むのがいい。農
業者と連絡を取らなければいけない。
だから農業者と一緒に育てて、良



アワビ、牛骨、アサリ、日本酒。
食材は地。それを土鍋で蒸す、「土鍋だと、アワビがふっ
くら煮られて仕上がるんです」
と黒田さん。使う日本酒は、ア
ル・ケッチャーノの清き水で造
ったモリジネのものだ。

アワビと黒コショウのバッパルデッレ

“アワビ茸を加えることで、
食感がより複雑になるのね”



「アル・ケッチャーノ」の味が
東京でちょっと体験できます。



庄内から毎日直送される食材はも
うろん、山形県全域の産直された食
材も豊富。東京にいながらにして、
「アル・ケッチャーノ」がちょっと
体験できる「ここが庄内や山形の
入り口になれば」という思いでやっ
ています」と黒田さん。

**■東京都中央区銀座1-9-10 インザブ
ーストファイブビルディング 4階 03-55
-1755 開店時間 11時～14時半、18時
～22時半（月曜休、休業日にオープン
した山形県の特産物“おいしい山形
プラザ”がある）**



サンタン・フレート

“一緒に食べるのは難しいけど、
新しい試みはおもしろいわ”



庄内郷、庄内庄永野菜の豚肉方
ア、庄内産キャベツ、庄内鶏ト
マトなど。それは庄内から届い
た素材で作るため、内面は白掛
りになる。ランチ3,300円の
コースから。ほかにパニオナ
ゲ、ドルチェ、飲み物つき。



次に登場した「サンタン・フレ
ート」は、白菜とハスクとスイン
が一緒に盛られたランチメニュー。
日本人は「の中」でミックスして
味わうのが得意なのでこれを踏
まえて考案しました」と黒田さ
ん。これは「青とハスクを、糖に味
べたり、白菜を肉のソース代わり
にしたあと、そのまままま食べる方
が楽しめる『難』だけどティラミサ
ムは、2品と一緒に食べるのが苦
手な様子だ。

「イタリア人は、二三二三なか二
つ二ヶの味だけを味わいたい。
肉なら肉だけを味わいたい。だ
が、ハスクとスインと一緒に食
べるというのはあまり得意ではな
いね」とするおれらしい試みだし、
一品一品はとてもおいしい。特に
庄内郷のロタを薦めカブの葉をし
さは、出合ったことのないおいし
いもので、周りを食べても分には差
はないと思います。

は本人の好み。これがおなづけ
て食べる「おれの」料理。ナリシテ
は、ナリモモモモモモモモモモ
元のひじきあります。

「は、もうほんとうに子供
に似てる子供になりました
ますは、イタリアではないアフ
リカ食つたバスタから、アラビアは、
アラビアと生卵と日本酒と一緒に土
鍋で蒸して豪らかくします。その
汁と肝とバターを合わせてソース
にします」と黒田さん。和食とフ
レンチとイタリアンの技法を組使
して作る「食材がすべて日本の
もので、まったく食べたことのな
い味なのに、今更にイタリヤに
なっているのが嬉しい」とティルテ
さん。日本酒の香りと酸味したセ
リの香りのバランスも、考案段階か
れていると大感激だ。

鳥取発

オステリア・モンテマーレ・トットリーネ

東京・新宿

「淡水の貝は初めて。
繊細なのに深みがありますね。」
ティルデさん

「シジミの旨味が
たっぷり味わえます。」
小林さん

湯梨浜の東郷湖
大粒ヤマトシジミのスパゲッティ

「デリケートで柔らかな味の貝。
初めて出合う味わいです。」



新潟県産ヤマトシジミ。黒いグレイヤと呼ばれる横かなシジミや、表面に大粒で身もふっくらとしている。作り方はボンゴレービアンコと同様。シジミから出るだし汁をピスタチオにたっぷりと乗せるのがポイント。



小林真シェフ(左)と、当時新宿の人気店を手にしたティルデさん。オープンキッチンを囲むカウンターには、奥壁から食材がディスプレイされている。イタリア語の看板で営業する小林さんとは、イタリア語での対話が通じる上手だった。

日本一人口が少ない県は、美味の宝庫でした。



左上は松葉ガニのメス。オズにはべるとだいぶ小さく身も少ないが、たっぷりの卵とソラが美味。左下、大山の少山灰を含んだ土清で育つキモをはじめ、鳥取の野菜は甘味たっぷり。調味料もできる限り鳥取産のものを使っている。

■新潟県産区新宿2-19-4 食のみやこ
鳥取プラザ2F ☎03-5917-2555 営
11:00~14:30(月曜日)、17:00~22:00
L.O. 日曜・祝日休。ドレッシング二
度っていい! お酒も豊富で楽しむ。

「海の日には塩味があるので、すぐ味が出ておいしく作りやすい味があるのが素晴らしいわ」と、感心した様子。シジミから出るエキスをたっぷりパスタに吸わせて作る滋味豊かな味わいは、ティルデさんも納得のおいしさだ。

次の一周は、「ほほりー」。といふ。鳥取県が品種改良した良質な島根県産トマトで作るトマトソースのパスタ。

これは、イタリアのトマトを使っているのでしょうか? 「ひと口食べたら、たまんやんさんは、鳥取県のトマトを買ってきた」と、

喜んで手渡す。鳥取のトマトは、他のトマトよりも酸味が少なく、甘みが濃い。これが、このパスタの特徴だ。



北栄のねばりっこ
フレッシュトマトのパッパルデッレ

“山芋の使い方が実際に効果的。
いくらでも食べられるわ”

ねばりっこ。島根県トマト、ニンニク、アンチョビ、パジル。“ね
ばりっこ”は西郷の山芋とイチ
ヨウ芋をかけあわせて、ちょうど
魚の身に似た軽やかさ。島根
は、実はトマトのお産地。園
芸地は味が濃く濃厚な植物も。



★★
A賞



「日本は世界の食文化の中でも、
最も多くうまいもので豊富なトマト。
これは世界でみても珍しい現象で、
説明は、チリモロロには他の半分の
量のサケ。此種の理由から、
まずはに農業の出でバランスを崩す
やくなるという小林さんによると、
取の食材をイタリアンに融合させ
る取り入れ方が上手いですね。手
打ちのパスタとの相性も抜群」と
ケルダさん。

日本の地方食材を使つていても、
きちんとしたイタリアンには仕上げ
るふたりのシニフの力量に感心し
きりのティルデさんだった。



合わせる料理がよくわかりません。 ティルデさん、 パスタ中心のおもてなし、できますか?

アンティパスト

お客様が来る前に作っておける
簡単アンティパスト、
こんなにありますよ。”



「ティルデさん、パスタ中心のおもてなし、できますか?」
は洋食店でよく聞かれる質問です。それについてお答えします。
は、オーバーライブではない、他を用意しておいて、それを出されても困ります。でも、アントパストは、簡単で、また、自分達のマリネも、まつむらさんや酢で色が変わるものまで、お野菜もしかり。これがまるで羽の風味に変わるもので、不思議、冷蔵庫へ入れておけば、一日之内で出来できる“お手軽”な料理。

L 10 分

カブレーゼ

どこの地方でも赤白緑の3素材、盛り付けに工夫を凝らします。

材料(4人分)

グリーテッドトマト(1kg) 2個
チーズマッシュチーズ(1kg) 400g
トマト 1個
ローリングオリーブ油 適量

1 ドットは、ひとつは輪切りに、もうひとつは1cm角の小粒にちぎります。紅葉のようにする。モツアレンジモードは水気をしっかり取り除きます。

2 小粒にしたトマトとモツアレンジモードを重ねる。残りはトマトの半分をさしきこに。さらにバジルをトッピング。最後にオリーブ油をかけ、出来上がりになります。



カブレーゼはたっぷりと。

L 15 分

牛肉のカルバッチョ

たっぷりのレモン汁でしっかりとマリネするのが、ナポリ風。

材料(4人分)

牛もも肉(生地) 350g
レモン汁 大さじ3
パルミジャーノチーズ 適量
ベーコン 各適量
ローリングオリーブ油 適量
醤油 少々
あわせパルセニ横 適量

1 牛肉は冷蔵庫で1晩まえにスライス。間に置いて油をふり、レモン汁をかけ。レモン汁をひき込んだ状態にして、ラップをかけて冷蔵庫へ。

2 肴面はビヨル。色が変わったら水気を拭っておへ。残りの貝と醤料をかけ、出来上がりになります。



牛肉の水気をきって。

L 15 分

スズキのマリネ

その昔、ナボリでは足の早い魚をこんなふうに料理しました。

材料(4人分)

スズキ 2尾(1kg) 1kg
レモン汁 大さじ3
白ワインビネガー 大さじ2
ローリングオリーブ油 適量
ズッキーニ、エンドウなど 適量

1 スズキを筋切りにして胸に並べ、白ワインビネガー、レモン汁を加える。最初にビネガーを入れておくと、魚の身が縮まって掉色が防ぐ。2 スズキを並ねて手を握り崩し。胸串にラップをして冷蔵庫へ。3 肪用して魚の身が白くなればいい。水気を拭って刃に放り、オリーブ油をかけ、出来上がりになります。



L 15 分

季節野菜のグリル

脂で水分を含ませてから、グリルするのがティルデ流。

材料(4人分)

ズッキーニ 1/2kg
トマト 4個
唐・葉・ペーパー 各12枚
中判カヌ 1/2kg
オレガノ 10g
アーモンドトマト(伊勢田舎) 2kg
ニンニク 1本
ローリングオリーブ油 大さじ2
セージ ミント 白ワインビネガーソース 適量

1 ニンニク以外の野菜を切り、一握りして水分を含ませてからグリルする。そのほうが確実して仕上がる。2 手をフライパンに並べて脂で焼く。脂分が多いローリンドパブリカは薄くなるまで焼き、それを握る。3 胸に並べ、ニンニクスライスを軽敷いさせ、セージとミントを添える。脂・白ワインビネガー・セージのオリーブ油を塗りかけ、1〜2回分おく。



グリッシーニ
Grisini (P.M. 990)

季節野菜のクリル
Verdure Grigliate

ススキのマリネ
Spigola Marinata

牛丼のカルパッチョ
Cotoletta di manzo al carpaccio

カブレーゼ
Insalata Caprese

“下ごしらえさえ怠らなければ
あとはオーブンや鍋に放り込むだけ。
お客様との会話をあなたも楽しめます”

セコンド



材料(1人分)

牛丼	1枚(約100g)
パン	20g
チーズ	2g
中力粉	適量
卵(1個)	2個
オリーブ油(醤油用)	適量
ミニシャーヌチーズ	大きじこ
ベコショウ	適宜
オリーブ油	適量
トマトまたはトマトソース	1/4瓶



作り方

- パン粉を作る。パンをカッターで細かくしてから、フードプロセッサーにかけて、細かくする。パン・ド・カンパーニュなど、なるべくパサパサの入っていないシンプルなパンを、チーズグリルで焼いて入れ。ベコショウもたっぷり撒く。香りが大切なショウガチーズは、パン粉に混ぜておく。
- 牛丼を肉側で叩いて、2mmくらいの薄さにする。これで肉の横幅を広げて、食感を柔らかくする。さらに、火を入れたときに縮まないよう、断面に細かい切り込みを入れる。カツレツには、薄い少ない、芯身の硬い部位でいい。
- 卵を弱めて、塩ひとつまみを加え。パルミジャーノチーズを少しあげます。牛丼に塩をふると、味が出てしまって苦き味に陥るだけ。牛丼に牛の脂をまぶし、油温、パン粉の糊で揚げる。
- フライパンにオリーブ油を熱さないかぎり少しおこりを入れる。これは揚げるだけの油なので、ふつうのオリーブ油でいい。また、小さめの口徑の鍋を使うと、オリーブ油の量が少なくてすむ。強火にかけて温め、パン粉を温としてみて。下ぐらに落としてくるようなら適温。3の油を入れて、強火でさっと揚げる。色づいてたら取り出す。温度が低いと、揚げ上がりが遅くなってしまう。油をきって盐を振り、ライムを搾る。あまたの調理はパンを温めて揚げるといいらしい。



おなかへ、ミネラルが流れたら、お身で少しばかり残いでも、がんがん叩いて柔らかくおいしくいただける上に。最もゴトロサスに見える重宝な料理。前に塩やチーズで味つけするのが極詰だ。

また、イタリアの農耕の中でも、モリーニの夫は日本で虫医業を経ているのだ。これはもしかして、モリーニ夫妻が「アーチ・オーブン」(窓子)を買ってきた時に、「出た水」という名前をつけていたのか? あるいは、モリーニの娘は「お出で」(お出で)と呼んでいたのか? どちらが本音かは現りで、ワインを飲んだ水を、さう呼んだのが普通だそう。自身的の魚が一匹入るといつも、手洗いをして差し焼きにするが、火を利かすが苦手だと上げることがポイント。黒オリーブやケッパー、ミニトマトを和えと味のアタセントに添えて季やかにする。

おひかわ開拓ですが、なかなかとくと豪華になる懐れもので



材料(3~4人分)

鯛	1尾(3kg/1000g)
エビ・ハーフ・オーブンペースト	150g
ニンニク	1片
イタリアンパセリ	10枚
アメリカトマト(300g)	2個
オレガノ	適量
ミニトマト(飾り用)	数粒

アーチ・オーブンでねぐ



Oroto all'Acqua Passa

鯛のアクアパツツア

エラにニンニクとパセリ、お腹にトマト、やっぱりナボリ、たっぷり詰めます。

作り方

1 鯛の下ごしらえをする。で口を開きながらお皿に置き、鰓ヒレ、鰓びら、脂ビレなどをカットオフしてカットする。腹に筋を入れて、内臓を剥き出し、それから流水。この時間には、キンニ、スズキなど白身の大きな魚を買ふことがない。次に皮に手附りにしたニンニク、イタリアンパセリを盛りと計める。また内臓を取り出した後のお腹には、ザク切りにしたトマトを入れる。ミニトマトを盛るときは、丸ごとお腹に詰めていい。こうすると、腹の中にちくちくドットの感触があり。さらに胸に300g/1kgのエラを詰め、1kgを100gづつを詰める。

2 モリーニの間に腰をおき、エビ・ハーフ・オーブンペーストを入れる。腰の上にサガリにした塊りのトマト。残りのニンニク、ほんがイタリアンパセリをのせる。3 腹肉にかけたら、塩をふって、オモニを50gを入れて覆をする。然後立てる。中央に墨とし、芯に焼きの状態に。アクアパツツアはあと油が混ざったスープがごちそうの料理。スープや山ワインアソブなく、あくまで水素。途中で蓋を開けて、少し熱汁を取り出し、他の表面にかける。さらにもう一度、エビ・ハーフ・オーブンペースト250gと水500mlを足して蓋をする。火を入れる時間は、ほんの10分程度。きっと本格がはせせるようになれば、虫が過ぎている。皿に盛り付け、オレガノ、ミニトマトを飾る。

セコンド

“焼き上がるのに時間のかかる
オープン料理は、お客様のときに
ぴったり。漂ってくる匂いもごちそう”

「牛のロースト
蒸し野菜添えローズマリー瓶味」

材料(6人分)

牛肉(もも肉)ブロック	1kg
EXバージンオリーブ油	大さじ2
ローズマリー	4枝
白ワイン	250cc
ニンニク	1片
コーンジン	1束
プロセッタ	1枚

作り方

- 1 牛肉は、柔らかいもも肉を使う。脂はある程度入っていたほうがおいしい。薄にたたきをまつめにそろぐると簡単に切れる。
- 2 さらに脂にもみを回して切る。ティルデさんはこれでほか、上いうぐらいまぐるぐる巻きに。こうすると、脂が離れていて、火の通りが均一になると同時に、肉がギュッと固まって、脂が引き離されてしまう。脂を全部にまんべんなく入って、手でさす込む。さらにEXバージンオリーブ油を塗り、脂も入るようにすり込む。
- 3 たこ糸の間にローズマリーの枝をはさんだ。ローストには、ローズマリーの香りがよく合う。
- 4 大皿に下ごしらえをした牛肉を置いて、周りにたっぷりの白ワインを入れる。フライパンで脂を残しておいたまま、水が入ると同時に脂がゆっくりと溶けて、白ワインとひとつになって、自然とおいしくソースができる。牛脂に合わせるなら赤ワインと違いがらせが、ティルデさんは白を使う。白のほうがアリケート率なので、肉の旨みが引き立つのだそう。同じようにして豚は一式作ることもあり。その場合はビールを使う。
- 5 さらにEXバージンオリーブ油、香りづけのニンニクも半量にして入れる。
- 6 あらかじめ25度に温めておいたオーブンに入れる。温度は30度で、牛の表面に熱き白がついてきたら、ぐるっと温めて、試験計をもう30分ほど焼く。一番大きいところにナイフを入れてみて、赤い血がじんぐるようなら、もう少し焼く。透明な肉汁が出てきたら、牛まで水が入っている状態。
- 7 取り出して、スライスする。ティルデさんは牛まで火を温めゆく。牛のよき火の通り方が確実的。
- 8 付け合せの蒸し野菜を作る。プロセッタは粗い目にカットする。ニンニクは皮をむいて、細切りにする。ざるに入れて/オスト鍋の上にかけ、蓋をして蒸す。器にローストビーフを盛ってソースをかけ、野菜を飾る。



「牛のロースト
蒸し野菜添えローズマリー瓶味」

セコンド（スキンシーリング）は、シソフレーバー、パスタの調味料仕込みができる、料理をする人も食卓でみんなと一緒に楽しめるような料理がいいと思うの」

そこはイタリアではオープンが大活躍します。毎日にも作っておけるローストビーフ。けれどフランスで焦げ目をつけて、と思い

一方、肉内のローストは、ジャガードモモとチノコを添えて。これは地元の典型的なハーブで、表面をパリッとした中は柔らかく仕上げるのがコツだ。



鶏のオーブン焼き ジャガイモとキノコ添え

材料(4人分)

骨つき鶏もも肉	4本(日本約220g)
ジャガイモ(大)	4個
ローズマリー	8枝
シメジ	1パック
アラビア	1パック
椎茸	1パック
舞茸	1パック
ミニトマト	1袋
イタリアンパセリ	適量
ニンニク	1片
醤油	1本
オリーブオイル	適量

作り方

- 薄らかに内側の皮に脂膜を剥して、ローズマリーで鶏肉を包みます。
- 塩をふっておじませ、オリーブオイルで油をかけます。
- オーブン焼をオーブンの上にして、おじこじます。これで肉がしっかりと火を通ります。
- 肉を出でて、ローズマリーを振り落すを二つして肉を包み、皮目を上にしておじこじします。脂膜を剥いてから、油をかけます。このジャガイモが鶏肉の脂膜を吸っておいしくなる。ジャガイモは、皮をむいてひと口大にカットします。これはごくでおく。あらかじめ220度に予熱しておいたオーブンで焼く。表面がオレンジ色になったら、裏面も同じように焼く。骨の近くを少し焼ってみて、ピンク色の部分がなくなったら、焼けている証拠。だいたい30分ぐらいが目安。皿に油を盛り、ジャガイモ、キノコを盛る。キノコは大きめの粒に分けたり、カットしておく。冷たい鍋にEXバージンオリーブ油、2等分したニンニクを入れ、半大口。ニンニクが薄く色づいたら、それにカットした椎茸子を入れ、取り出す。ヘタを取ったミニトマトとキノコを入れて中火で炒め、キノコの水分がなくなったら、イタリアンパセリを混ぜる。



←



油とおひきでやつておく



←

Crosta di manzo con verdure 牛肉のロースト 蒸し野菜添えローズマリー風味

牛肉は白ワインとオーブンへ
焼くだけでソースができ上がり。



Pollo alla griglia con funghi e peperoni

鶏のオーブン焼き ジャガイモとキノコ添え

楊枝を使って、鶏肉に風味つけ。
お皿にもそのまま盛っちゃいます。



パン

“お客様へのサプライズ。ちょっとしたものを手作りすると食卓の会話も弾みますよ”

材料(グリッシャー20本、パンを添分)

中力粉	250g
ドライイースト	10g
水	100cc
卵	100g
塩	5g

グリッシャーの作り方

- 小麦粉の山にくばみをつくり、少し柔らかくしたバターを入れる。
- 水を少しづつ入れ、イーストを入れて、さらに混ぜる。
- 塩を入れ、さらにこねる。
- まとめてのばすを練り返し、また少しおよびして柔らかいくらいに。
- 十手に切れ目を入れて、手で揉んで、物いたをがけて30分置く。
- 約2倍になればOK。
- まず、生地を大きめにカット。
- これを15gぐらいづつに分け、端面の筋目1枚状にする。端は先が細く、無げやすいので切り落とす。生地の1/3は、小さくちぎってパンにする。パンにはナイフでクロスを入れる。これで生地がより柔らかくなる。
- グリッシャーごとにパンを尖端に並べる。尖端すると柔らかくて、少し端を削けて並べる。冷たいオーブンに入れて、30分ほど置く。
- 写真のように、生地が倍ぐらいに膨らんでくれればいい。
- 200~250度のオーブンで20分ぐらい焼いたら、パンを取り出して休ませる。グリッシャーは焼けないように注意を要む。その後はお湯をかけ、表面をカリッとさせると、深い風味を出します。深い風味で外はカリッとしてしっかりとさせるのがいいグリッシャー。



16アリ年、トリノのあるパン屋さんが、小さくて細いパンをこころにしたサヴォイア公のために開拓したグリッシャー。今は大學生病院で全国に普及していますが、家庭で作ってみるとやはり、ぱりぱりと香ばしくて絶妙的においしい。バスク地方の伝統料理なので、直訳は「作るだけれど、簡単で簡単、おいしくなるレシピを教えてみませんか」という意味です。



Cuisine

グリッシャー & パン

バターを入れた生地のおいしさ！
これは手作りでしか味わえない



おやつの
時間

これはナポリのおやつ。
実はお菓子作りも大好き。

最初作った、と思ったら、ティルダさん、また朝から作り始めた。ザッガーラと呼ばれる、3月19日、誕生日の日に食べそナポリの伝統菓子。いきなりお湯にバターを溶かし、火から離すと小麦粉をぐっと入れる。油を少々加え、力強くかき混ぜ、筋を落とし、まとまったらご飯のような形に成形。油で揚げて、ハチミツをかけて楽しむ。「昔は頭のラードで揚げたのよ。コレついでが伸びるんだ。



サプライズよ。
ナポリのお菓子。
食べてみて。



ワイン

“パスタに合わせたワインで、スマートなおもてなし。たっぷり飲んでもリーズナブル”



TREPPIANO DI ABRUZZO
トレピアーノ・ダブルツォ
08年

セミ幹燥
ボデガード・ブックネスカ/ティルダ・カウマラータ

トレピアーノはイタリアで一番多く栽培されているブドウの品種。それを主とし、白ワインができる。アフタヌーンティトレピアーノは、このワインは、本当に美味しい。軽くでも飲みやすい。苦野に多いのが、アーモンドの香り。本当に合うのが特徴。ボデガード・ブックネスカは、辛口のブドウをカッサ、苦くして柔らかに仕上げたのが、白ワインなどとも合います。ヒカル・カウマラータさん。3,000円。



VERMENTINO DI SARDEGNA
ヴェルメンティーノ・ディ・
サルディニヤ 08年

セミ幹燥
ブッタネスカ/ベースト/ポンゴ
レ/ティルダ・カウマラータ

サルディニャ島特有のブドウ、
ヴェルメンティーノで造られている。
ミネラル感とみずみずしさの
あるキリッとした白ワイン。色濃
度元セッラ&モスカ社の製品。赤
介頭が多いサルディニャ料理に
合う。さわやかな香りとシャープ
な酸味が特徴。ティルダさんは
乾杯も吉うと違う。「食を使っ
たパスタには、酸性物の白やスプ
マンテのようなスパークリングも
いいわ。」3,000円。



RIBERIA DELLA CAMPANIA
リビエラ・リグーレ・ディ・
ボネンテ・ビガート 08年

セミ幹燥

ビガートは、リグーリアで栽培
されているブドウで、酸がシャキ
リとしたシャープなワインででき
る。もともと、ジエノ近郊で作
られていたヴェルメンティーノだ。
長い年月をかけて他のブドウと
合うような味わいに変化している。
それがビガートになっただけあり
ます。ベースト・ジエノベーゼと
一緒に飲むためのワインといえる。
ティルダさんは「ジエノベーゼに
はリグーリアのワインで合います」と
言う。3,000円。



FRASCATI SUPERIORE
フ拉斯カティ・スペリオーレ
08年

セミ幹燥
カルボナーラ/ボンゴレ/ブロッ
コリッタ/魚介のソース/ホ
ムンチ等のラビオリ

コマ内でもフランス式で造ら
れる。イタリアを代表するグループ
のワイン、「スペリオーレ」がつく
と、アルコール度数が少し異なる
(例)「ラビオリ」がつくと、ティル
ダさんは「普通のフェスカティだ
よ。カリーヌで酒を呑んだカルボ
ナーラに負けてしまうけど、スペ
リオーレなら受け止められるの」
とおすすめ。もちろん、魚介との
相性は抜群で、幅広く合わせやす
い。3,000円。

ワインを選んでいただいた結果 カーブトリック

今回の料理に合うワインを選びて頂いたのは、劇店長の入間和也さん。
「イタリアワインはカラリティが良くて
価格も、いろいろ試せるのが魅力です。
●東京都渋谷区西新橋1-1-11 03-3
95-3691 http://caravelle.com/

FIANO DI AVELLINO
フィアーノ・ディ・
アヴェッリーノ 07年

セミ幹燥
カルボナーラ/ボルチーニのペス
タ/カルチョーフィのタリアテッ
レ/ブロッコリッタ/秋のズッ
キーニのパスタ/ティルダ風の
ラザニア

フィアーノという古い品種のブド
ウで造られている。カンパニーナ
州の白ワイン。しっかりとした甘さ
と、豊かな果実味にスパイシーな
ニュアンスがある。濃厚なクリー
ム系の料理や肉料理も受け止めら
れるワイン。「ズッキーニミクル
ミのパスタにはぜひ合いはず」と
ティルダさん。1,300円。

軽い

重い



MONTEPULCHIANO D'ABRUZZO
モンテプルチアーノ・
ダブルツォ 08年

セミ幹燥
アーリオ・オーリオ・ペペロンチ
ーノ/モモドーロ/ボルチーニの
パスタ/ナポリ風ジエノベーゼ/
ソレント風ニョッキ

アブルッツォ州産のモンテプル
チアーノ種というブドウで造られ
る。軽いけれど濃醇のある味わ
いと特徴。バランスが良くまろや
かで飲みやすい。手軽なダブルツ
ォワインとして選択する1本。「ア
ーリオ・オーリオは白ワインが若い
ような感じだけど、年を取ると食
べると体が熱くなるので、冷えた白
ワインはNG。簡単にはあわい
ません」と説くティルダさん
もおすすめる1本だ。1,000円。



RAMONETE DEL VENETO
ラボッソ・デル・ヴェネト 07年

セミ幹燥
アーリオ・オーリオ・ペペロンチ
ーノ/モモドーロ/ボルチーニの
パスタ/ナポリ風ジエノベーゼ/
ソレント風ニョッキ

化学肥料や農薬を使用しないで育
てたベネチア原産の地ブドウ「ラ
ボッソ」で造っている。なめらか
で柔らかな酸味と爽やかな香り
が印象的。タンニンもきづかない。
食事を引き立たせ、料理を引き上
げる力があるワイン。実際に選行
されたブドウの瓶が卓上に並びつ
けられているのが可愛い。このク
ラスでは最高のコストパフォーマ
ンス。1,300円。



LIGURELLA CRISTI DEL TESORO
ラクリマ・クリスティ・デル・
ヴェスヴィオ・ロッソ 07年

セミ幹燥
赤色スッキーのパスタ/ナポリ
風ジエノベーゼ

カンパニーナ州の土着品種と土壤
に適応的にこだわったワイン造り
をしている(フェウディ・ディ・
サンガレゴリ本社)が造る。「クリ
スティの酒」という名前の赤ワイン、
フレッシュな酸が、肉料理の脂を
洗い飛ばしてくれる。ティルダさんは
「タマネギをたっぷりと使った
ソラリジエノベーゼには、赤イ
タリアンボディで、赤玉タマネギが
強くないラクリマ・クリスティを
ピアドリーズ。2,000円。



MOLISE ROSSO
モリーゼ・ロッソ 05年

セミ幹燥
アラビアック/ボロネーゼ

実家近くで、ざっしりとした
フルボディの赤ワイン。モンティブ
ルチアーノ種を用意し、季節別に
化学肥料を使わない栽培技術で醸
す。特に夏に栽培したフルボディの赤
ワインは、酸が強めで、味が濃い。
重めに煮た「モリーゼ・ロッソ」
は、重めの肉料理や辛い料理にも
合います。3,000円。



ALTAVILLA NERO D'AVOLA
アルタヴィラ・ネーロ・
ダヴォラ 07年

セミ幹燥
チリメンチャバッソのソース/
ナポリ風ラザニア

シチリア島の地ブドウ「ネーロ・
ダヴォラ(アヴァラ村の原产地)
」で造る。シチリア島のワイン。
しっかりとした酸味感のあるアーリ
オ・オーリオは、味が濃めで辛い料
理にも負けない。「肉またね
モモテボリ風ラザニアには、一握
重めの赤玉を」とティルダさんも説
うように、パスタの中でも「モモテ
ボリ」はバランスの良いタンニンが良
い余韻が楽しめる。1,000円。

最後に、 おいしいパスタに欠かせない 道具と食材をおさらいしましょ。

パスタマシン

最も簡単に作れるのが、市販の家庭用パスタマシン。手で回す手動式、アベイシング式など、操作は簡単で、手強い、手弱い、どちらでもOK。パスタマシンは日本で販売されている。

フライパン

パスタ料理の鍵たる、これとあわせて何でも作れる平底鍋。ソリッドな底面が特徴。軽やかで、操作も簡単だ。

スチーマー

家庭用では、専用のスチーマーは、手作りのスチーマーを用いるのが、簡単で、手軽だ。手作りのスチーマーは、手作りのスチーマーを用いるのが、簡単で、手軽だ。



カッティングボード

パスタを切るのに、お手軽な道具は、板巻き式ミキサー。ただし、大きめの面積、それに操作性には優れるモデル。操作、あるいは、操作面積上のアドバイスがあれば、それは十分です。

そして、これに大きな木のまじとスチーマーのフード・パスタがくつつかないように、かき混ねたり、ゆで上がったパスタとソースを和えたりするのにとても便利です。また板巻き式ミキサーは、プラスチック製のものも出ていますが、やはり精神を出すときの気分も大切です。

「何より、精神をしながら美味しい」が、ピーナツや、太りを意識する中で、野菜などの色も見えるオリーブオイルは大好きです。ナチュラルな味は、とても美味しいので、本当に美味しい。

その証拠? カード

運営会社のパスタ世界は、使うときに操作がやすいから、多くのユーザーで支持される。多くのユーザーで支持される。

L'Attrezzatura Necessaria 道具



“使い勝手だけじゃなくて、料理をするときにもきれいで、手に触れて優しい道具がいい”

リガトーニ

太さ、横幅ともに一定。
丸い断面で、表面は滑らか。
茹でてから、柔軟性が持続する。

フットチーク

太さ、横幅ともに一定。
丸い断面で、表面は滑らか。
茹でてから、柔軟性が持続する。

ダブルヘンツ

太さの違う2つが組み合わさる。
太い部分は、表面が凹凸がある。
茹でてから、柔軟性が持続する。



スパゲッティ

細長い直線状のもの。太さと横幅が一定。
茹でてから、柔軟性が持続する。



細長い直線状のもの。
太さと横幅が一定。茹でて
から柔軟性が持続する。

スノウリーフ

太さと横幅が一定。
断面が楕円形。
茹でてから、柔軟性が持続する。

リングイカ

太さと横幅が一定。
断面が楕円形。
茹でてから、柔軟性が持続する。

パスタは、様々なものがあり、
おけつ自然乾燥した、油漬けのもの。
さらっとしたものが、ソースのからみ
をよくして、美味しいです。
また、パスタには、ソースとの相性
があるものがありますが、そ
れそれに相性のいいソースがある
んですね。たとえば、ソラシコ牛す
りや、チーズのチーズパスタなどは、
和牛のソースなどがあるのです。
味わいます。そして、チーズや、トマト
などは、甘めのソースなどは、相性
が良くなります。しかし、ソラシコ
などのソースなどは、太めのソースなど
をすると、あまりよく合いません。
また、甘めのソースなどは、味が
濃めになります。

ソラシコ牛は、アーモンドの味。
アーモンドの味が、とてもいいです。
パスタの食感が良くなります。また、
ソラシコ牛は、大きめの
トマトは、肉本身も、甘めのソース
を適切にしないといけません。あま
じめのソースの相性です。

Pasta パスタ

いろいろな形のパスタには、
それぞれに相性のいい
ソースがあります



リグーリア産 オリーブオイル

ジャスチティなどを主張するリグーリア州の「無してが心寂寥した西地中海の香りと、なめらかな食感は、西料理やサラダにも合う。『イスナルディ社』のものはローマ古市開拓者、東洋市場などで購入可能。

トスカニア オリーブオイル

地中海のハーフ、青草のような爽やかさが特徴的なサルバードらしい。後味にはろ苦さがあり、他のローツトなどに適選。コセドッロのアントラス、青空市場などで購入可能。

プーリア オリーブオイル

イタリア最大のオリーブオイル産地プーリア州。「南リム」のようなリーフィーな香り。好みもあり、サラダや煮物野菜に合う。市販は有機栽培のペッリーニ社のもの。

日本では、トスカニア産リグーリアには「カリガリ」とあります。ロシバーナ・テア州のガルダ湖を北東にし、カンパニア州のナーランツアント半島、ブリア州ハーリ・湖畔、ラツィオ州のサビノなど各県に品質保護、DOPを付づ名産地はありますよ。しかもオリーブには、約400の品種があり、アレンジの妙にかける生産者も多く、風味も香りも多様です。そこで、生産地にはクモがなく、個性を引き立てるものの、オリーブの仕上げなどには、「エバイン」な香り豊かなものというふうに使い分けすることで、イタリア料理の味わいに奥行きができます。

基本は、まず搾りものの以外は、特にかすに化学処理をして作るような工業製品のオリーブオイルを扱わないこと。果実を低温で搾っただけのエクストラ・バージンを、日本では安くないですが、おいしさのための大切な投資です。

Olio Extravergine di Oliva

オリーブオイル

“**産地で特徴の違うオリーブオイルを上手に使い分けるのが原則**”

ハルミターノチーズ

「ハルミターノ」は、イタリア語で「ハルミターノ」といって、元々はチーズの名前でした。現在は、チーズの種類の一つとして使われています。



超かく寒いヒートセーフを適用して通り、生肉を出す動作、も
トツマードの温度、ピーチア
では大きめず、トロトロとお
はみを育むのに手がかり。

ベリーノローマー

「ベリーノローマー」は、イタリア語で「ベリーノローマー」といって、元々はチーズの名前でした。現在は、チーズの種類の一つとして使われています。



Formaggio

チーズ

“丁寧に作られたチーズは
料理に複雑な香りと旨みを
添える隠し味です”

日本人が、最も喜ぶのは、
「チーズ」。なぜなら、チーズは、
「チーズ」の香りが、とてもいいから。
本場のチーズ屋さんでは、必ず、
チーズに入っただら、その日の内
のチーズを、ちゃんと、よく見たり、
が、よく料理には、ちょっと、このチ
ーズを使います。今日は多くのチ
ーズを使いました。私は、「チーズ」と
「チーズ」を、自分で、選べたから。ま
ず、「ハルマチーノ」は、高級なチ
ーズで、アーモンド味のチーズがあり
ます。また、「カシワチーズ」の名
前も、アーモンド味のチーズは、ア
ーモンド味のチーズ。チーズにアーモ
ンドを加えたチーズの名前になります。

フェルミエ 実店舗

ヨーロッパの農家製チーズが豊富に取り扱う。

日本初の輸入ナチュラルチーズ専門店として、1986年に誕生したフェルミエ。手作りの顔が見える「農家製」の手作りチーズにこだわったというラインナップは200種以上。ヨーロッパ産のものから国産の良質なチーズ、オーガニックチーズまでが揃う。店頭のショーケースに並べられないものは、バラクカードに記載して保管。表に出でていないマニアックなものでも、リクエスト次第では出してくれることも。レストランやホテルなどにも卸しているだけあり、その品質の高さと種類の多さは折り紙つきだ。「パスタに使いやすいチーズはどれ?」など、店頭にいるチーズプロフェッショナルが相談に乗ってくれるのも嬉しい限り。

●東京新宿区歌舞伎町1-1-1 楽天地ビル TEL: 03-5776-7720 営業時間: 11:00~18:00 日曜・祝日休: <http://www.fermieta.jp> 許認のサンドイッチは、チーズをいただしこともできる。



右: 伊チニョ社の「リコッタ」250g 砂糖不使用。ふんわりとした上品な口どけが特徴。左: 伊マグイ社の「キノアレーラ・ディーブーファ・カンパーナ」カーネマダイオ 250g 1,755円。DOP(供給地登録地)認定地元で作られているホワイトチーズ。

イタリー 代官山

イタリアの珍しい食材が一堂に会したマーケット。

2006年9月にオープンした、イタリア・トリノに本店を置くフードマーケット。商品の90%は独自にインポートしたイタリアの食品。大量生産品ではなく、小さな生産者が作る、高品質な商品を消費者に。というボリーリーのもう、ほかの店ではおろか、イタリア本国ですらあまり見かけないという珍しい商品も揃う。「パスタ」、「チーズ」、「ワイン」、「パン」など、約1500種の商品が並ぶ店内は、まるでイタリアの店をそのまま持ってきたような雰囲気。イタリア大使館の関係者がしばしば訪れるというのも納得だ。こちらでは、無添加食品やオーガニック食品にも力を入れているので、輸入品は不安といふ人も、安心して買いたい人が楽しめる。

●東京都渋谷区代官山町20-23 TEL: 03-5756-2736 営業時間: 10:00~21:00 無休 <http://www.italy.co.jp> ほむに東京駅グランスタ店、日本橋三越店がある。代官山店ではレストランも併設。



右: オリオ・ロイ社の「タッセスカオリーフ・オイル添付」1kg 1,580円。オリーブオイルに光輝のあるオリオ・ロイ社の製品はイタリアのイチセレクション。左: リゴーラ社の「ソングイオ」340円。地元産小麦で丁寧に作られたパスタは、セモリナ粉の香りが豊か。



パスタの
材料は
ここで調達。

ティルデさんが認めた 食材の店7軒。

今回のパスタ大特集。ほとんどが、日本で購入可能な食材で作られています。スタッフが選んだ中で、彼女の感想にかなったのはどんなもの? そんなおいしいパスタを作るのに欠かせない食材を扱う7軒のショップ情報です。

日本の食材も。
なかなかだったわ。



富澤商店 三川本店

小麦粉だけでも100種以上並ぶ、充実の食材店。

およそ20坪ほどの小さな店内にひしめくのは、2000点以上の食材たち。1919年に乾物店としてスタートした富澤商店は、今では開業を中心とした15店舗の専門店を構える食材店。惣菜・製パン材料から和食材、スパイスなど、料理好きならば小躍りしたくなるような商品の品揃えを誇る。元は乾物店というだけあり、乾だけでもざっと70種以上。小麦粉も人気の商品をはじめアメリカ産、フランス産、カナダ産など100種近くが並びます。もちろんパスタ食材にしても、乾麺のみならず、デュラムセモリナ粉や板の実、乾燥ガルチニ葉、ドライトマトまで完備。近所のスーパーに置いてなきそうな食材を探すときにはうってつけです。



左: デュラムセモリナ粉 300g 284円。パスタに適したデュラム小麦を100%使用。本格手打ちパスタにどうぞ。左: 「板の実(生)」100g 83円(2009年12月発売)。穀物がついていない生の板の実は、料理に使いやすい。ほかに開拓のまま貯蔵した素朴タイプなども。



●東京都世田谷区三川町17-1 三川本店 TEL: 03-5797-3063 営業時間: 10:00~21:00 不定期休 <http://www.watase-shokuhin.com> オンラインショッピングも充実の品揃え。

ナショナル麻布スーパー・マーケット

徹頭徹尾、外国人仕様のスーパー・マーケット。

1962年にオープンした、広島の黒崎川魚紀念公園にあるスーパー・マーケット。店舗とは異なり、ここでは「日本食」はなんと小さきコーナー扱い。数年前まで鮮魚コーナーすらなかったという、資金入りの輸入食材スーパーだ。大便野やインターナショナルスクールが多いという土地柄、お客さんの半分以上は家族連れの外国人。そのため店内では、ワインやテークアウト食は並んでおらず、輸入書籍や子ども向けの雑貨まで取り扱っている。日本に赴任してきた外国人が、ほぼ現地と同じものを買うことができるというからその楽しさがわかる。オーストラリアハロウィンなど、欧米に合わせて開催される店舗前でのイベントも人気だ。

●東京都渋谷区渋谷駅前1-17 口03-3461-3181 業9:00~20:00 休日 <http://www.national-anb.jp> 田舎者たちのナチュラル空間は田舎站。ナンバインショップでも買い物ができる。



右：伊フエッラ社の「リングイネ」、880円。120年歴史という伝統的な製法で作られている。左：伊ガルバニ社の「リコッタ」890円。ほかにも伊ターリー・エ・イル・チエコ社のオーラニヤクバスクや伊パローネ社の「ゼンノロトマト」など、珍しい品が豊富。



スーパー・ナニワヤ

食のプロをもうならせる、高品質な和牛が人気。

中ではあまり見かけなくなってしまった個人スーパー。そんな中、ナニワヤは1905年創業といつ、老舗スーパーだ。こちらの最大の特徴は、社員自らが食肉市場に赴き、一頭買いするという和牛。「儲かる安物を仕入れるな」「わからながったら高いものを選べ」というのが社風だけあり、およそほかのスーパーでは見かけられない高品質な肉がずらりと並ぶ。しかも価格はテーブルの約2分の1というからお買得。走り場の奥にある作業場で骨抜きしているため、牛骨や牛の芯、ブリスケなどの珍しい部位もあり、外国人はもちろん、名だたるシェフにも常客が多い。自社で調理しているローストビーフやボッタコロタグなどのお惣菜類も人気。

●東京都渋谷区渋谷駅前1-17 口03-3461-3181 業9:00~22:00 休日 <http://www.naniwaya.jp/naniwya> 和牛をこなしている和牛は100種ほどを用いており、どの牛を販売している。うふやなまますなど、牛丼以外も充実の品揃えだ。



左：非常に良質な和牛ヒンの肉は100g:7,000円～。右：肉のはほとんどは、プラスチックトレーではなく、紙袋にパックされて販売されている。紙袋から出る余分な水分を吸収するため、紫色を帯びて保水効率たすという。プリバッケージの素材にまでこだわったところだ。

紀ノ国屋インターナショナル

日本のスーパー・マーケットの草分け的存在。

雪哉と知れた、高級スーパー・マーケットの歴史。1930年、薬物専門店として創業。53年、日本で初めてセルフサービス方式の小売店を始めた。スーパー・マーケットの草分けだ。料理研究家などプロからの信頼も厚く、ブランド力は強いためである。パン製造部においては、フランス・ドイツ・フィンランドなどにスタッフを派遣し、本場の技術の獲得を目指す。アイテム数が250を超えるという品揃えを誇っている。また、オレンジジュース、アップルパイ、プリンなど、オリジナルの人気商品を数多く持っていることも、他の追随を許さない強みだ。外国人客も多いため、バスタ接客は、語学も対応が多い。



●東京都渋谷区渋谷駅前1-17 口03-3461-3181 業9:00~21:00 休日 <http://www.kinokyo.jp/international> チーズは単個でコーナーを設け、各種多様なタイプを揃えている。バスター開催のものは「珍しい」というより「主道な」品揃え。



右：イタリア産乾燥ボルチニ餅、20g:624円。左：イタリア産バルミジャーノ・レジャーノ(チーズ)1kg:3000円あたり638円。チーズは単個でコーナーを設け、各種多様なタイプを揃えている。バスター開催のものは「珍しい」というより「主道な」品揃え。

日進ワールドテリカッセン

広大な敷地内に約3万5000もの商品が並ぶ。

加工肉メーカーの日進畜産工業が運営するスーパー。かつては自社工場の隣でソーセージや牛肉などを販売していた店舗を「ほかのものも貢げたい」という客の要望に応える形でスーパーへと変更したのが11年前。今や外国製品を取り扱うラグジュアリースーパーとしての評価も高い。2000平米を越えるという店内では、アメリカやオーストラリア、ニュージーランドからの輸入肉や自社の加工肉を組み立てるショップをはじめ、各種食料品、ワイン、生活雑貨など、およそ3万5000のアイテムを取り扱っている。バスターコーナーでは、カナダ・オーストラリア・マレーシアをはじめ、国内外合わせて15のバスター・メーカーの製品が揃う。



●東京都渋谷区渋谷駅前2-34-2 口03-3461-3596 業9:00~21:00 休日 <http://www.jitenshi.com/worldec> 車庫が1階にあるため、車での利用も便利。バスター売り場は2階にある。

