

世界の料理教室～イタリアの家庭料理～

2005年10月15日(土)

講師：御宿 和子 さん（北山在住）

本日のレシピ

パスタ

材料（5人分）

ソース	
にんにく（みじん切り）	1片
玉ねぎ（みじん切り）	中1個
牛ひき肉	150g
マッシュルーム（薄切り）	1パック
オリーブオイル	25cc
赤ワイン	50cc
にんじん（薄切り）	30g
セロリの葉（みじん切り）	5g
塩	小さじ1と1/2
トマトソース	500g
パスタ	
フェットチーネ	300g
塩	小さじ2
トッピング	
パルミジャーノ・レッジャーノ	25g
生バジルの葉	適量

作り方

ソース

鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れ、中火でよくいためる。

に牛ひき肉を加えてさらにいためる。

に赤ワインを入れてアルコールをとばすように煮詰める

にトマトソース、マッシュルームを入れ、さらににんじん、セロリの葉を入れて約20分煮詰める。

最後に 塩を入れ、味をととのえる。

パスタ

大きな鍋に湯を沸かす。

沸騰したら塩を入れ、フェットチーネを入れてゆでる。

盛付け

ゆで上がったフェットチーネを皿に盛り、ソースをかける。

削ったパルミジャーノ・レッジャーノをかけ、バジルの葉をかざる。



サラダ

材料（5人分）

トマト（乱切り）	1個
にんじん（いちょう切り）	中1 / 2本
黄パプリカ（短冊切り）	1個
セロリ（輪切り）	1本
きゅうり（輪切り）	1本
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1と1 / 2
バルサミコ酢	大さじ1

作り方

野菜をそれぞれ切る。

ボールに切った野菜、塩、オリーブオイル、バルサミコ酢を入れ、よく混ぜ合わせる。

皿に盛りつけてできあがり。



肉料理

材料（5人分）

カッチャトーラ	
若鶏モモ肉	2と1 / 2枚
にんにく（みじん切り）	2片
ローズマリーノ	小さじ1
サルヴィア	小さじ1
塩	小さじ1 / 2
酢（またはワインビネガー）	25cc
プレー	
じゃがいも	小5個
牛乳	50cc
バター	20g
塩	小さじ1 / 2
クレソン	適量

作り方

カッチャトーラ

フライパンを熱して、モモ肉を皮の方から焼く。（油は引かない）

肉の油をペーパータオルで取りながら両面を焼く。

肉に焦げ目がついたら、にんにく、ローズマリーノ、サルヴィア、塩を入れてさらに焼く。

に酢を入れて、ふたをして煮詰める。

プレー

じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。

ゆで上がったら、じゃがいもをつぶして、牛乳、バター、塩をまぜる。

盛付け

皿にカッチャトーラ、プレーを盛り、クレソンをかざる。

