

 FAIR世界の料理教室

イタリアの 郷土料理

2018.11.25

主催
富士宮市国際交流協会

講師 四條早人
Trattoria Adoriatico
オーナーシェフ

【ミネストローネ】 Minestronone

材料

- ・たまねぎ 2 個
- ・にんじん 1 本
- ・セロリ 1 本
- ・赤パプリカ 1 個
- ・なす 1 本
- ・じゃがいも 2 個
- ・ズッキーニ 1 本
- ・キャベツ 1/4 個
- ・ローリエ 1 枚
- ・塩こしょう 少々
- ・水 適量

作り方

- ①すべての野菜を1cm角くらいの大きさに切る。
- ②たまねぎ・にんじん・セロリを弱火でいためる。
- ③赤パプリカも入れ少しいためたら、
ひたひたくらいの水を入れ ふたをする。
- ④沸いたらじゃがいも・なす・ズッキーニを加え、もう1度沸かす。
- ⑤キャベツ・ローリエを加えふたをし蒸し煮で約60～90分。
(たまにかきまぜる)
- ⑥塩こしょうで味をととのえる。
(足りないようなら水を加える)

FAIR世界の料理教室

イタリアの 郷土料理

2018.11.25

主催
富士宮市国際交流協会

講師 四條早人
Trattoria Adoratico
オーナーシェフ

【トマトソース】 Salsa di Pomodoro


材料

- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・セロリ
- ・にんにく
- ・トマトホール
- ・塩こしょう
- ・ローリエ

作り方

- ①野菜を3cmくらいに切る。
- ②①の野菜とにんにくを弱火でいためる。
- ③トマトホール・ローリエを加え約2時間くらい煮る。
- ④ムーランでこす。
- ⑤塩こしょうで味付け。

※パスタ・煮込み料理等使えるので
作っておけば便利。

 FAIR世界の料理教室

イタリアの 郷土料理

2018.11.25

主催
富士宮市国際交流協会

講師 四條早人
Trattoria Adoriatico
オーナーシェフ

【チャンベッリーニ】 Ciambellini

材料

- ・バター125g
- ・グラニュー糖 100g
- ・卵(L)3個
- ・レモン1個(皮と汁)
- ・薄力粉 175g
- ・ベーキングパウダー7g

作り方

- ① 常温に戻したバターの中にグラニュー糖を入れて、白っぽくなるまでハンドミキサーでまわす。
- ② ①の中に卵を1個ずつ入れる。
(分離しないように入れるたびにまわす)
- ③ レモンの皮と汁を入れ、ふるった薄力粉・ベーキングパウダーを3回くらいに分け 切りながら混ぜる。
- ④ 型に入れ、160℃にあたためたオーブンで15~20分焼く。