

VOL.10 オリーブオイルを使ったレシピコーナー
アンチョビ風味のキノコ炒め・ラゲースソースの Pasta・レバーの甘酢風味

Recipe
ヴァンチェンツォの簡単イタリアお料理レシピ



アンチョビ風味のキノコ炒め *Come antipasto : Funghi "DESCIA"*

材 料: マッシュルーム 350g
(2人分) ニンニク 2かけ
オイル漬けアンチョビ 2切れ
湯むきトマト 1コ
エクストラヴァージンオリーブオイル、塩と胡椒

作り方: ▽ 浅鍋の中で、アンチョビとニンニクをエクストラヴァージンオリーブオイルで軽く炒めたら、スライスしたキノコを入れて、3分ほど炒めます。
▽ さらに、トマトを小さく切って加えます。
▽ 塩、胡椒をして、さらに10分ほど弱火で炒め続けましょう。
▽ 温かいまま食べても美味しいし、少し冷めても美味しい一皿。ワインのつまみとしても最適です。



ラゲースソースの Pasta *Come primo : Pasta con ragu' di carne*

材 料: スパゲッティ(ペンネ、卵入りタリアテッレでもOK)180g
(2人分) 牛ひき肉 150g
乾燥ポルチーニ 10g
トマトソース(トマト缶)250g
タマネギ 1/4コ
おろしたパルミジャーノ
最上級のエクストラヴァージンオリーブオイル(DOP)、塩と黒胡椒

作り方: ▽ 乾燥ポルチーニをぬるま湯に20分ほどつけて戻し、ごみやほこりを取り除いておきます。(この時の戻し汁は後で使いますので、捨てないで！)
▽ タマネギはみじん切りにして鍋に入れ、軽くキツネ色になるように炒めます。
▽ 次にひき肉を加えて、塩を少々ふり、時々かき混ぜながら中火で5分ほど炒めます。
▽ そこに水気を切ったポルチーニを入れて、さらに中火で5分炒めます。
▽ 先ほどのポルチーニの戻し汁を少量注ぎます。
この時、ごみなどが入らないように気を付けてください。
▽ トマトソースを加え、時々混ぜながら、蓋をして弱火で30分ほど煮込みます。
▽ パスタをアルデンテに茹で、水を切り、ラゲースソースと和えましょう。
▽ お皿に盛り付け、できあがりには、おろしチーズ(写真では薄くスライス)と一筋のオリーブオイル、黒胡椒をふります。オイルを加熱しないときは、DOP(最上級のエクストラヴァージンオリーブオイル)を使うことをお勧めします。デリケートな素材の味が生きてきます。



レバーの甘酢風味 *Come secondo : Fegato all'agrodolce*

材 料: 仔牛肉のレバー(牛肉、豚肉のレバーでもOK) 300g
(2人分) タマネギ 1コ
赤ワインビネガー 50~80cc
ハチミツ スプーン1杯
エクストラヴァージン・オリーブオイル、塩

作り方: ▽ レバーを薄切りにして、ボールに用意したワインビネガーに10分ほど漬けてマリネにします。
▽ タマネギは皮をむいたら、大雑把にスライスして、フライパンで軽く炒めます。オリーブオイルは、やっぱりエクストラヴァージンオリーブオイル！
ワインビネガーとハチミツ、そしてオリーブオイルのハーモニーが絶妙です。
▽ ワインビネガーを捨ててから、マリネしたレバーを加え、塩をふり、蓋をして10分ほど中火にかけます。この間に2~3回は混ぜてください。
▽ さらにハチミツを足して、蓋をしたまま1分ほど火にかけます。
ハチミツを加えるタイミングは、火を消す直前(1分前)！
▽ 火を落とした後、5分位ねかせてからお皿に盛り付けましょう。

*酸味が強いほうがお好きな場合は、ハチミツを入れる前にワインビネガーをスプーン1杯足してみるといいですよ。

番外編
パスタの茹で方

パスタには乾燥パスタと生パスタがあります。手に入れるにも料理するにも簡単であること、大部分のイタリア人が使っているので、ここで紹介するレシピには、乾燥パスタを使うことをお勧めします。
1人分のパスタの量は、食事の習慣やレシピの材料にもよりますが、80~100gが平均的です。
鍋は蓋のついた広めのものを使うほうがよいでしょう。
水の量は、パスタ100gに対して800~1000ccくらいが適当で、この水の量に対して、塩はスプーン1杯程度、およそ8~10gが必要です。
まず、鍋に蓋をしたまま塩水を沸騰させます。そこにパスタを入れて、最初の30秒くらいは木べらでよく混ぜましょう。
お湯は常に沸騰させておき、できるだけちょくちょく混ぜることがポイントです。
茹で時間は、ふつうのパスタのパッケージに表示してありますが、わずかに白い芯が残るくらいが、ひきあげ時です。
素材の味を生かし、ソースの味付けをひきたてるために、そして消化を良くするため、"アルデンテ"(歯ごたえがある)の状態にパスタ用水切りカゴにあげ、水気を十分切って食べることをお勧めします。ボナベティート！