





太陽の国イタリア。
この国のお料理を参考に 元気印の源を食して
この暑さを乗り越えましょう。



サルティンボッカ

(材料)	4人分)	
豚ヒレ肉	400~500g	
塩、こしょう	各少々	
小麦粉	適量	
生ハム (大きいサイズのもの)	12枚	
セージの葉	24枚	
バター	20g	
オリーブオイル	適量	
白ワイン	150cc	
ケツパー	30g	
レモン汁	少々	
塩、こしょう	//	
パプリカ(赤、黄)	適量	
ズッキーニ	//	
オクラ	//	
トマト	//	
オリーブオイル	少々	
塩、こしょう	//	
お湯(必要であれば)	大さじ1~2	



(つくり方)

- 豚ヒレ肉は12枚ほどに切り揃える。それを肉たたきで1枚ずつ、楕円型(生ハムのサイズ)に叩いて広げる。
- 片面に塩、こしょうしたらセージの葉を2枚ずつ乗せ、その上に生ハムを乗せて、小麦粉を全面に薄く叩く。
- フライパンにオリーブオイルを適量ひき、(1)を生ハムの面を下にして焼き、裏返してもう片面も焼いて取り出しておく。
- ソースを作る。フライパンに白ワインを加え、強火にかける。木べらでフライパンの底についた肉のうまみをこそぎ落しながら沸騰させ、アルコール分を飛ばす。
- バターとケツパーを加える。ワインを煮つめすぎたら、お湯少々を加え、塩、こしょうで味を調える。取り出した肉を戻し入れ、仕上げにレモンをひと絞りして火を止める。
- お皿に並べ、別のフライパンで軽くソテーした焼き野菜を添える。



トマトと海老の冷製パスタ

(材料)	2人分)	
フェデリーニ(1.4mm)	160g	
むきえび(大)	6尾	
ブラックオリーブ	適量	
バルミジャーノレジャーノ	大さじ3~4	
トマト	3~4個	
バジルの葉	適量	
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
オリーブオイル	大さじ5	
バルミジャーノレジャーノ	大さじ2	





(つくり方)

- トマトはへたを取り、十字に切り目を入れ、湯剥きする。横半分に切り、種をかき出してひと口大の大きさに切る。
- ボウルに入れ、バジルをちぎって加えて残りの調味料も混ぜ合わせる。
- むきえびは竹串で背わたを取りのぞく。
- (2)にブラックオリーブ、塩を加えた湯でさっと茹でたむきえびを加えて合わせ、塩、こしょうで味を調え、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- 鍋にたっぷり湯を沸かし、1%の塩を加え、フェデリーニを表示の茹で時間より1分長く茹でる。茹で上がったら、直ぐに氷水の中で冷たくなるまで冷やす。
- 水気をしっかり切って(3)のボウルに加えてソースと合わせる。
- 塩、こしょうで味を調えたら、お皿によそってバルミジャーノレジャーノをたっぷりかける。



フルーツマトのコンポート

(材料)	3~4人分)	
ミニトマト (赤、黄色、橙、ミックス)	2~3パック	
ミントの葉	少々	
シロップ		
砂糖	50g	
白ワイン	100cc	
水	100cc	



(つくり方)

- ミニトマトは冷凍庫で凍らせておく。
 - 小さい鍋にシロップの材料を入れて、砂糖が溶けるまで軽く沸騰させたら火を止めて、冷ましておく。
 - 冷凍庫からミニトマトを取り出して、皮をむく。
* トマトを凍らせると皮がひび割れて剥きやすい。
 - 凍ったままのミニトマトをシロップに漬け込んで冷蔵庫で冷たく冷やしていただきます。
- *ミニトマトは糖度の高いもの、フルーツマトが最適です。

