



## 夏のテーブルはイタリアンで♪ 素材にこだわる本格派の味でカジュアルなおもてなしはいかが？

### 牛肉のタリアータ



**【材料 4人分】**  
 牛サーロインステーキ肉 3cm厚さ・1枚(350~400g)  
 塩・こしょう 適量  
 オリーブオイル 適宜  
 ルッコラ 1袋  
 パルミジャーノレジャーノ 適宜  
 レモン(好みで) //  
**【ソース】**  
 パルサミコ酢 50ml  
 赤ワイン 大さじ2



#### (つくり方)

- 1 牛肉は冷蔵庫から出して30分ほど室温に戻す。肉全体に塩・こしょうをしっかりとまぶし、フライパンを熱してオリーブオイルを軽く引き、肉全面にしっかりと焼き色をつける。  
\*ひとつの面を約1分かけてしっかりと焼く。
- 2 肉全面に美味しそうな焼き色がついたら取り出し、アルミ箔に包んで肉汁を落ち着かせる。
- 3 ソースを作る。肉を取り出したフライパンに残った脂をさっと拭き、赤ワインを入れてアルコール分を飛ばし、パルサミコ酢を加えて半量になりとろみがつくまで煮つめる。肉をアルミ箔から出して染み出た肉汁をソースに加える。
- 4 (2)の肉を1cm厚さに切り分けてお皿に盛りつける。上からソースをかける。ルッコラを添え、パルミジャーノをピーラーで削り、好みでレモンを絞る。

### とうもろこしのリゾーニ



**【材料 4~5人分】**  
 とうもろこし 2本  
 ベーコン(塊) 100g  
 たまねぎ 1/2個  
 リゾーニ(パリラ社製) 250g  
 水 約5カップ  
 塩 適量  
 パルミジャーノレジャーノ //  
 オリーブオイル //  
 黒こしょう 少々



#### (つくり方)

- 1 たまねぎはみじん切り、ベーコンは3mm角のあられ切り、トウモロコシは包丁で実を削っておく。
- 2 深めのフライパンにオリーブオイル少々を熱し、ベーコンとたまねぎを入れて軽く焦げ目がつくまで炒める。
- 3 水・3カップと塩・小さじ1を加え、沸騰したらそのままベーコンのだしが出るようにしばらく煮る。
- 4 リゾーニを加えて煮込む。途中で水と塩の様子を見ながら少しずつ足して、7~8分かけて最終的に水・5カップ位になるまで加えて煮込む。
- 5 とうもろこしを加えて1~2分煮る。
- 6 リゾーニが柔らかくなったら摩り下ろしたパルミジャーノレジャーノを約1カップ振り入れてざっと混ぜたら火を止める。
- 7 お皿に盛りつけ、さらにパルミジャーノをふり、黒胡椒をガリガリする。

### チェリートマトの水玉マリネ



**【材料 4人分】**  
 ミントマト(赤・黄・オレンジ) 1パック  
 モzzarellaチーズ(ひとロタイプ) 1袋  
 ブラックオリーブ 適量  
 バジル 少々  
**【ドレッシング】**  
 EXVオリーブオイル 大さじ3  
 白ワインビネガー 大さじ1  
 塩 小さじ1  
 こしょう 少々

#### (つくり方)

- 1 ドレッシングを作る。ボウルで白ワインビネガーと塩・こしょうを混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながらドロんとするまで混ぜる。
- 2 盛り付けるお皿にトマト、チーズ、オリーブ、バジルを彩り良く散らしてドレッシングを全体にかける。



### フルーツのガスパチョ



**【材料 2人分】**  
 グレープフルーツ 1個  
 オレンジ 1個  
 コアントロー 大さじ1  
 いちご 8個  
 キウイ 1個  
 バナナ 1本  
 ブルーベリー 20粒  
 ミント 適宜  
 マーマレード 適量

#### (つくり方)

- 1 グレープフルーツ、オレンジはカルチェ(皮をむき、薄皮を外して果肉を切り取る)、薄皮に残った果肉で果汁を絞る。
- 2 小鍋に(1)のグレープフルーツ、オレンジ、果汁を入れて弱火で煮る。果肉がバラバラになったら、鍋に氷水をあてて冷やす。コアントローを混ぜる。
- 3 いちごはヘタを取り縦に4等分、キウイはいちよう切り、バナナは輪切り。
- 4 (2)を器に盛り、フルーツを彩りよくトッピングする。
- 5 ミントを飾り、マーマレードを添える。