



イタリアンカツレット

(材料 4人分)

- 豚ロース薄切り肉 16枚
- トマト 1個
- クリームチーズ (小包装のもの) 4個
- セージ 8枚
- 塩・こしょう 適量
- 薄力粉・溶き卵・パン粉 各適量
- オリーブオイル 適量
- ベビーリーフ、ルッコラ等 適宜

- 1 トマトは半分に切り、さらに1cm幅の半月切りにする。クリームチーズは半分に切っておく。
- 2 豚薄切り肉は2枚一組にし、真ん中で少し重なるように並べて置き、トマト、クリームチーズ、セージと順番に重ね、芯にして転がして巻く。
- 3 巻いた肉の表面に塩・こしょうして、薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- 4 揚げ鍋にオリーブオイルを中火に熱し、(3)をこんがりキツネ色になるまで揚げる。
- 5 食べやすくカットして付け合わせの野菜と共に盛りつける。



海老とアボカドのレモンスパゲティ

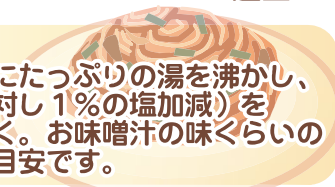
(材料 2人分)

- スパゲティ 160g
- ブラックタイガー(中) 8尾
- にんにく 1かけ
- アボカド 1/2個
- ミニトマト 4個
- 国産レモン 1個

- 塩 適量
- EXVオリーブオイル 適量
- イタリアンパセリ 適宜

下準備

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(湯に対し1%の塩加減)を加えておく。お味噌汁の味ぐらいの塩加減が目安です。



- 1 海老は殻をむき、背側から切り込み半分にスライスする。背ワタも取りのぞく。塩少々を振り、揉んでおく。
- 2 アボカドは1cm角切り。トマトは半分に切る。にんにくは芯を取り5mm厚さに切る。
- 3 レモンをよく洗い、皮を摩りおろして絞る。絞り汁を少しアボカドにかけておく。
- 4 冷たいフライパンにオリーブオイルをたっぷりに適量、にんにくを入れて弱火にかける。にんにくがキツネ色に色づき、柔らかくなったら取りのぞき、(1)の海老を加え、海老の身の半面が白っぽくなったら茹で汁をおたま1杯(80cc程)入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
～ここでパスタを茹で始める～
- 5 パスタが茹であがる直前に(4)を再加熱して、アボカドとトマト、アルデンテに茹であがったパスタを加える。ざっと全体を混ぜ合わせたら火を止め、パスタを1本取り出し味見する。*ここで塩味が強かったら水を少々入れて薄めるように。
- 6 残りのレモン汁、EXVオリーブオイルをひとまわし加え、全体をからめながらソースを乳化させて仕上げる。
- 7 器に盛り、摩りおろしたレモンの皮とパセリのみじん切りを振る。

タコのカルパッチョ

(材料 3~4人分)

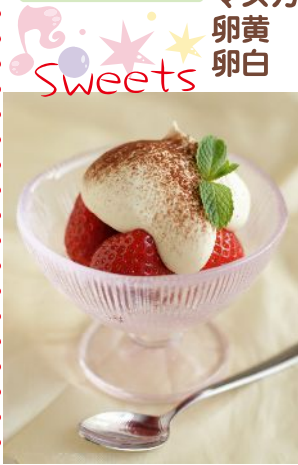
- たこ 200g
- 塩 少々
- にんにく 1かけ
- 赤唐辛子 1本
- アンチョビ 1切れ
- EXVオリーブオイル 大さじ1
- カイエンペッパー 少々
- イタリアンパセリ(みじん切り) 少々



- 1 タコは包丁を寝かせて、なるべく大きく、薄くスライスする。盛り付ける大皿に並べ、塩少々を全体に振り冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 にんにくは芯を取り5mm厚さにスライス。アンチョビはペーパーで油をよく切り、細かく叩いておく。赤唐辛子は種を取りのぞく。
- 3 冷たい小鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。じっくり時間かけて香り・辛味をオイルに移す。
- 4 にんにくが軟らかく、キツネ色になれば、赤唐辛子と共に取り出し、アンチョビを入れ火を強める。*アンチョビの油がはねるので注意すること。最後に煙が立つくらい熱して、冷たく冷えたタコの上にジュツと回しかける。
- 5 仕上げにカイエンペッパー少々をふり、イタリアンパセリを散らす。

ロマノフ (材料 作りやすい量)

- マスカルポーネ 100g
- 卵黄 1個
- 卵白 1個
- 生クリーム(47%) 200cc
- グラニュー糖 30g
- ブランデー 大さじ1
- いちご、ミント、ココア 適量



- 1 ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、8分立てにホイップしておく。
- 2 別のボウルでマスカルポーネと卵黄をよく混ぜ合わせ、(1)のホイップクリームを混ぜてブランデーを加える。
- 3 別のボウルで卵白をピシッとたてる。(2)に加え、泡を潰さないようにゴムべらで混ぜ合わせる。
*卵白はたて過ぎないように気をつけて!
- 4 お皿にいちごを並べ、上から(3)のクリームをとろ〜りかけて、ココアを振り、ミントをあしらう。

*時間を置いてから食べるときは、卵白を加えた後も、気持ち固めに合わせてください。
*いちごの他に、キヤラメリゼしたリンゴやバナナのソテーでも美味しいです。