



初夏にオススメ♪
お家でトラットリア気分を味わえる、簡単!美味しい!イタリアン

ミラノ風カツレツ (材料 4人分)

-2007年 5月-



豚ロース肉 (とんかつ用)	4枚
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
たまご	1個
パン粉 (細挽きタイプ)	50g
パルミジャーノレジャーノ (磨りおろす)	30g
オリーブオイル	大さじ4
バター	20g
トマト	2個
(塩・こしょう、EXVオリーブオイル)	適量
ルッコラ (ちぎる)	1パック
レモン (くし切り)	1個

(つくり方)

- 1 トマトは種を取りのぞき、1cm角に切り、塩・こしょうを振ってオリーブオイルを適量和える。
- 2 豚肉は筋切りして肉たたきで叩いて薄く伸ばし、塩・こしょうを軽くふって、小麦粉・たまご・パルミジャーノ・パン粉の順に衣をつける。
- 3 大きめのフライパンにオリーブオイルとバターの半量を熱し、豚肉を2枚焼く。残りも同様に焼く。
- 4 お皿に肉を盛りつけ、トマトを散らし、ルッコラをのせ、さらにオリーブオイルを適量かけ、レモンを添える。

パンツァネーラ - バゲットのサラダ -

-2007年 5月-



(材料 4人分)	
バゲット	1/4本
トマト (完熟)	2個
きゅうり	1本
紫たまねぎ	1/4個
サニーレタス	2枚
ブラックオリーブ	8粒
ケッパー	大さじ1
バジル	適宜
【ドレッシング】	
赤ワインビネガー	適量
塩・こしょう	適量
EXVオリーブオイル	適量

(つくり方)

- 1 バゲットを3cm角に切る。
- 2 トマトは3cm角切り。きゅうりは縦に切って、1cm幅の斜め切り。紫たまねぎは薄切り。ブラックオリーブは半分に切る。サニーレタスはちぎる。
- 3 大きなボウルに野菜を入れて、ケッパー、バジルをちぎって加える。
- 4 (3)に赤ワインビネガーをまわしかけ、塩・こしょうして、オリーブオイルを全体にまわしかける。
- 5 バゲットを入れて混ぜ、サラダの水分を吸わせる。
- 6 味を見て、美味しかったら冷蔵庫で冷やす。食べる直前にもう一度味を見て、赤ワインビネガー、塩・こしょう、オリーブオイルで味を調える。

* 完熟トマトにワインビネガー振って、美味しい塩を振って、水分が出たら美味しいオリーブオイルをかける。シンプルながらも美味しいイタリアンサラダの定番!
* 硬くなったバゲットは水でひたして、ぎゅっと絞って加えます (マンマ流)
* どうしても味が決まらなかったらツナを入れてください。美味しくなります♪



ジェノヴェーゼのリングイネ

-NEWレシピ-



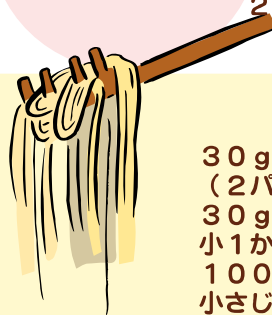
(材料 2人分)	
リングイネ	180g
さやいんげん	6本
じゃがいも	1個
ペスト・ジェノヴェーゼ	大さじ2~3

(つくり方)

- 1 じゃがいもは皮をむき、半分に切って5~7mm幅の半月切り。さやいんげんは3等分に斜め切りする。
- 2 鍋にたっぷり湯を沸かし、塩をお吸い物の塩加減で加えて調味する。リングイネを目安時間どおりに茹で始める。途中でじゃがいもとさやいんげんを入れて、茹で上がった後、余分な水分を切り、ペスト・ジェノヴェーゼと和える。
(目安:じゃがいも - 5分前、さやいんげん - 3分前)

【ペスト・ジェノヴェーゼ】 (材料 基本分量)

バジル	30g (2パック)
松の実	30g
にんにく	小1かけ
EXVオリーブオイル	100ml
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
パルミジャーノレジャーノ (すりおろし)	大さじ2~3



(つくり方)

- 1 バジルは葉を摘み取り、汚れをふき取る。
- 2 フードプロセッサーに松の実、にんにくを入れてプロセスし、オリーブオイルを少しずつ加えながら攪拌する。
- 3 バジルの葉を加えて、滑らかになるまで攪拌し、仕上げにパルミジャーノを好みの分量加えて混ぜて出来上がり。

* ジェノヴェーゼは瓶などに移して冷蔵か冷凍保存してください

ココナッツのマカロン -2003年10月-



(材料 15~20個分)	
ココナッツロング	90g
卵白	1個
グラニュー糖	80g
塩	ひとつまみ



(つくり方)

- 1 ボウルに卵白、グラニュー糖、塩をいれてしっかり混ぜて (泡立てない)、ココナッツを加え、混ぜ合わせる。
- 2 天板にオープンシートを敷き、生地を10gずつに分け、指を水で濡らし、つまみながらピラミッド型に成型して並べる。
- 3 オープン - 160℃で、20~30分、全体がカリッとなるまで焼く。オープンから出して、天板に置いたまま冷ます。