



身近な、意外な、あの食材で、秋の本格イタリアン。

秋茄子とサバのラグーソース

(材料 4~6人分)

さば文化干し	2枚
玉ねぎ	1個(250g)
にんにく	大2かけ
鷹の爪	2本
白ワイン	50ml
長なす	2本
A	
トマト缶(ダイス)	1缶
水	400ml
トマトペースト	大さじ1
ケツパー	30g
オレガノ	適量
砂糖	小さじ1
黒コショウ	少々
イタリアンパセリ(刻む)	適宜
オリーブオイル	適量
スパゲティー(1.4mm)	適量



(つくり方)

- 1 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。ナスは縦に4等分にし、2cm幅に切り、フライパンにオリーブオイルを熱し、炒めておく。
- 2 サバはレンジに2分かけて骨皮を除いてほぐし、鍋にオリーブオイルを熱し、しっかり炒める。
- 3 (2)に玉ねぎ、にんにく、鷹の爪を加えてしんなり炒めたら白ワインを加えてアルコールをとばす。
- 4 そのまま火にかけてながらAを上から順番に加える。(1)のナスも入れて、中火で20分ほど煮る。
- 5 程よく煮つめたら塩コショウで味を調べてラグーの完成♪
- 6 パスタを作る：フライパンにお玉3杯(300g)のラグーを弱火で温め、茹であげたスパゲティー(160g)を加えてあえる。お皿に盛り、パセリを散らす。



焼き牡蠣の春菊ジェノヴェーゼ

(材料 4~5人分)

牡蠣	20粒
塩	少々
小麦粉	少々
オリーブオイル	適量
レモン	適宜
【春菊ジェノヴェーゼ】(作りやすい量)	
春菊	40g
松の実	20g
にんにく	1かけ
塩	小さじ1/2
EXVオリーブオイル	50~100ml
パルミジャーノレジャーノ	20g



(つくり方)

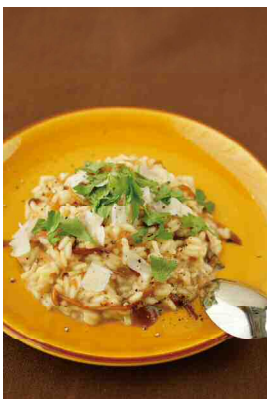
- 1 牡蠣に塩をまぶして洗い、水気を取る。
- 2 春菊、松の実、にんにく、塩をフードプロセッサーで軽くパルスする。そのままオリーブオイルを加えながら滑らかになるまでかける。ボウルに移し、パルミジャーノを加えて軽く混ぜて出来上がり♪
- 3 牡蠣に塩をふって小麦粉を薄くまぶし、フライパンにオリーブオイルを熱して両面を焼く。
- 4 お皿に盛り付け、ジェノヴェーゼをかける。



なめ茸のリゾット

(材料 2人分)

リゾット米	180g
玉ねぎ	1/4個(60g)
ベーコン	2枚
白ワイン	大さじ2
チキンブロス	1缶(400ml)
水	200ml
元祖野生種のなめ茸	100g
パルミジャーノレジャーノ	約20g
塩こしょう	適量
イタリアンパセリ(刻む)	適量
オリーブオイル	適量



(つくり方)

- 1 玉ねぎはみじん切り。ベーコンは粗くみじん切り。パルミジャーノは多めに摩り下ろしておく。小鍋にチキンブロスと水を合わせ、温めておく。
- 2 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎを加え、ベーコンがチリチリになるまで炒める。
- 3 米を洗わずに加え、木べらで混ぜながら米が透き通るまで炒める。**※ここでしっかり炒めて油の膜を作っておくと煮くずれせず、べたつかない。**
- 4 白ワインを加え、アルコールをとばす。温めた(1)のブイヨン(チキンブロス)をひたひたに加え、弱めの中火で煮る。水分が無くなってきたら加え、これを何回かくり返しながらかき混ぜる。**※ブイヨンは米が煮えるまでに500ml使い切るように！**
※ブイヨンを加えたら混ぜないのが基本！
- 5 15分経ったらなめ茸を米の上のせて、塩コショウで味を調える。米を食べてみて少し芯が残る位に煮えたらOK。パルミジャーノを加えてひと混ぜして火を止める。**※煮始めてから17分~20分ほどが目安です。**
- 6 うつわに盛り、パルミジャーノの薄切り(分量外)とイタリアンパセリを散らす。

簡単ティラミス

(材料 20cm×14cm×高さ5cmの容器 - 1台分)

たまご	2個
グラニュー糖	50g
塩	ひとつまみ
マスカルポーネ	250g
フィンガービスケット	12本(100g)
濃い目に淹れたコーヒー	150cc
カルーア	50cc
ココアパウダー	適量
シナモンパウダー	少々



(つくり方)

- 1 たまごは2つのボウルに卵黄と卵白を分けて入れる。マスカルポーネは冷蔵庫から出して柔らかくしておく。コーヒーマスクは冷ましてカルーアと混ぜておく。
- 2 卵白に塩とグラニュー糖の半分量を入れてつのが立つまでしっかりとメレンゲをたてる。
- 3 卵黄に残りのグラニュー糖を入れ、白くもったりするまでホイッパーで混ぜたらマスカルポーネを加えて混ぜる。
- 4 (3)に先ず半分量のメレンゲを入れてしっかりと混ぜ合わせ、続けて残りのメレンゲの泡が潰れないようにゴムベラにかえて切るように混ぜ合わせる。
- 5 容器の底に、コーヒー液に浸したビスケットを6本敷きつめる。(4)のクリームを半量のせて平らにならす。
- 6 (5)の工程をもう一度くりかえし、残りのクリームを流し入れたら容器をゆすって表面を平らにならして、冷蔵庫に入れて冷やし固める。**※一晩おくと馴染んで美味しくなります。**
- 7 (6)の表面にシナモンパウダーを少々振り、仕上げにココアパウダーを全面に振って完成♪ 個々のうつわに取り分けて召し上がれ♪