



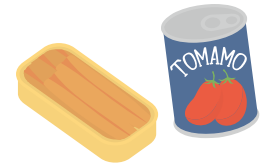
## 春を満喫！旬野菜たっぷり、イタリアンバルメニュー

### チキン・ブツタネスカ

(材料 2~3人分)



- |            |             |
|------------|-------------|
| 鶏骨付きもも肉    | 2~3本        |
| 塩、こしょう     | 適量          |
| 玉ねぎ        | 小1個(150g)   |
| にんにく       | 2かけ         |
| オリーブオイル    | 適量          |
| バルサミコ酢     | 大さじ1弱       |
| 塩、黒こしょう    | 適量          |
| EXVオリーブオイル | 適量          |
| ペビーリーフ、等   | 適宜          |
| A          |             |
| トマト缶       | 1缶          |
| アンチョビ      | 5~6枚(15g)   |
| 黒オリーブ      | 1/2カップ(20粒) |
| ケッパー       | 30g         |
| マジヨラム      | 2本          |
| タイム        | 2本          |
| パセリ        | 2本          |
| 鷹の爪        | 1本          |
| ローリエ       | 1枚          |



(つくり方)

- 鶏肉は関節のところを半分に切り、骨に沿って切り込みを入れ、塩コショウを振る。
- 玉ねぎは繊維に逆らってスライスする。にんにくは包丁の背で潰す。アンチョビは刻む。タイム、マジヨラムは葉を茎からちぎり、パセリは細かく刻む。鷹の爪は種をのぞく。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉に焼き色をつけて取り出しておく。  
\*皮目から焼き、肉が鍋から自然にはがれるまで、無理にひっくり返さないこと！
- (3)の余分な脂を拭き取り、オリーブオイルを追加して入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。にんにくも加え、香りが出たらAを加えてなじませる。
- 鶏肉を戻し入れ、煮立ってきたら蓋をして弱火で45分ほど煮込む。焦げないようにときどき混ぜること。仕上げにバルサミコを加え、味をみて塩コショウで調える。
- お皿に盛りつけ、EXVオリーブオイルを回しかける。サラダとパンを添えて召し上がれ♪



### ホタテのソテーと春野菜のアーリオ・オーリオ

(材料 2~3人分)



- |             |            |
|-------------|------------|
| 帆立(貝柱)      | 6~8個       |
| 茹でたけのこ      | 小1個(200g位) |
| アスパラガス      | 3~4本(細いもの) |
| スナップえんどう    | 3~4本       |
| きぬさや        | 3~4枚       |
| にんにく(みじん切り) | 1片         |
| 柚子こしょう      | 小さじ1~2     |
| 塩、黒こしょう     | 適量         |
| オリーブオイル     | 適量         |



(つくり方)

- アスパラは固い部分を落とし、長さを5~6cm長さに切る。スナップえんどう、きぬさやは筋を取り、硬めに塩茹でする。スナップえんどうはさやを開き、きぬさやは縦長に斜めに切る。
- たけのこは穂先と根元に切り分け、8mm厚さに縦に切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、ホタテに焼き色が付くまでさっと焼き、取り出しておく。フライパンに付いた焦げ目はさっと拭き取る。
- 続けて(3)のフライパンにオリーブオイルを少し多めに加えてタケノコをソテーする。再度オリーブオイルを足してニンニクを加え、香りが出たら(1)の野菜を入れ、全体にオイルがまわるようにかからめて塩コショウをする。仕上げに柚子こしょうも加えてさっと混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。
- 先に焼いたホタテを添え、塩コショウを振りかけて出来上がり。

### そら豆ペコリーノ

(材料 2~3人分)



- |               |         |
|---------------|---------|
| そら豆           | 2袋(12本) |
| ペコリーノ・ロマーノ(塊) | 適量      |
| EXVオリーブオイル    | 適量      |
| 黒コショウ         | 適量      |

(つくり方)

- そら豆はさやから出し、皮目(黒い筋の下)に切り込みを入れる。  
\*包丁で豆に切り目を入れることで茹で上がりが皸々になりません。
- 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れて、そら豆を2分ほど茹でてザルに空ける。粗熱が取れたら皮を剥く。
- ボウルに入れ、ペコリーノをピーラーで削って加え、さっと混ぜる。うつわに盛り付け、黒コショウを振り、EXVオリーブオイルをかけて出来上がり♪

### アマレットィ

(材料 約25個分)



- |            |           |
|------------|-----------|
| A          |           |
| アーモンドプードル  | 50g       |
| グラニュー糖     | 30g       |
| 卵白         | 2個分(約50g) |
| B          |           |
| グラニュー糖     | 20g       |
| 塩          | ひとつまみ     |
| アマレット(あれば) | 小さじ1/2    |
| 粉砂糖        | 適量        |

\*電子レンジオーブンは庫内が小さいので、レシピの半分量で作るといいでしょう。

(つくり方)

- Aは合わせてふるっておく。
- 少し大きめボウルにBを入れ、ホイッパーで混ぜる。空気をいっぱい含ませながら、ふんわりピンと角が立ったメレンゲを作る。
- メレンゲBにAを半分ほど入れ、ホイッパーまたはゴムベラでさっくりと混ぜ、残りも同じようにさっくり混ぜる。アマレットも加えて混ぜる。  
\*メレンゲの泡を潰さないように混ぜすぎないように！
- クッキングシートを敷いた天板に(3)の生地をスプーンですくって落とし、丸く形を整える。小さじ1杯ほどを25個位、間隔ををあけて並べる。並べたら粉糖を振りかけ、粉糖が溶けたらもう一回、しっかり振りかける。  
\*粉糖で柔らかいメレンゲを固めます。
- 160℃-オーブンで25分焼き、網の上で冷まして出来上がり。そのまま食べても美味しいけれど、濃いコーヒーに浸して食べるのもおススメ♪

