

## VOL.4 オリーブオイルを使ったレシピコーナー カジキマグロのマリネ・車えびのリングイネ・魚のムニエル風オープン焼き

Recipe  
ヴィンチェンツォの簡単イタリアお料理レシピ



### Recipe 01 カジキマグロのマリネ *Come antipasto: Pesce spada marinato*

材 料: 新鮮なカジキマグロの切り身(薄切り) 200g  
(2人分) レモン 1コ  
ニンニク 1カケ  
イタリアンパセリ  
オリーブオイル、塩

作り方: ▽ ニンニクを半分に切って、お皿にゴシゴシすりつけます。  
▽ そこに、カジキマグロの薄切りを並べて、レモン汁をかけます。  
▽ 5~6時間したら、レモン汁を取り除き、大量(と考えるほど思い切ってかけてください!)のオリーブオイルと塩を1つまみで味を調え、刻んだパセリを飾ります。  
▽ さらに20分くらいマリネしてから、召し上がれ!



### Recipe 02 車えびのリングイネ *Come primo: Linguine ai Gamberoni*

材 料: リングイネ 180g  
(2人分) 車えび 4尾または6尾  
湯むきトマト 180g  
ニンニク 2カケ  
松の実 30g  
バジリコ または イタリアンパセリ 1枝  
オリーブオイル、塩

作り方: ▽ 片手鍋にみじん切にしたニンニク1カケ分、バジリコまたはパセリの半分の量を刻んだもの、松の実の半分量を入れ、焼き色をつけます。  
▽ 湯むきトマトは種を取り除き細かく切って加え、数分火にかけます。  
▽ この時点で、車えびを加えます。  
▽ 蓋をして、8分ほど中火にかけます。  
▽ 車えびに火が通ったら取り出して、殻を捨て、頭部は別に取りっておきましょう。  
▽ ナイフとフォークで身を小さく切り、片手鍋に戻して、さらに5分ほど火にかけます。  
▽ ボールにオリーブオイル、もう1カケのニンニクを刻んだもの、みじん切りのバジリコまたはパセリの残り、細かく砕いた松の実でソースを作ります。  
＜このソースはお好みで。時間がなかったり、材料が足りなかったら、ソースなしでも大丈夫＞  
▽ リングイネをアルデンテに茹で、水を切ったら片手鍋ごと、車えびのソースと和えます。  
▽ お皿に盛り付け、車えびの頭を飾り、(お好みで)先ほど用意したソースをかけて、できあがり。  
\* このレシピは、スパゲッティやフェットチーネ、ファルファッレのようなパスタとも相性が良いのでお試しください。



### Recipe 03 魚のムニエル風オープン焼き・ポルチーニを添えて *Come secondo: Trance di pesce ai Funghi Porcini*

材 料: カンオ または イナダ または ふりの切り身 400g  
(2人分) 乾燥ポルチーニ 10g  
小麦粉 スプーン2杯  
サルビア  
オリーブオイル、塩

作り方: ▽ 乾燥フンギ・ポルチーニは、土やほこりなどを取り除くように、ぬるま湯の中に15分ほど漬けて戻します。(戻した水は捨てないで! 後で使います。)  
▽ フライパンに、オリーブオイルと戻したポルチーニ、サルビアを入れ、温める程度に炒めます。  
▽ 温めている間に、魚に小麦粉をまぶしておきます。  
▽ ポルチーニに火が通ったら、そこに小麦粉をまぶした魚を加えて、少々焼き色をつけます。  
▽ フライパンのものを全部オープン皿に移し、ポルチーニを漬けた水をこしたものを1カップと、塩を少々入れます。  
▽ 200℃のオーブンで10分くらい加熱したらできあがり。ポナベティート!

#### 番外編 パスタの茹で方

パスタには乾燥パスタと生パスタがあります。手に入れるにも料理するにも簡単であること、大部分のイタリア人が使っているため、ここで紹介するレシピには、乾燥パスタを使うことをお勧めします。  
1人分のパスタの量は、食事の習慣やレシピの材料にもよりますが、80~100gが平均的です。  
鍋は蓋のついた広めのものを使うのがよいでしょう。  
水の量は、パスタ100gに対して800~1000ccくらいが適当で、この水の量に対して、塩はスプーン1杯程度、およそ8~10gが必要です。  
まず、鍋に蓋をしたまま塩水を沸騰させます。そこにパスタを入れて、最初の30秒くらいは木べらでよく混ぜましょう。  
お湯は常にほとんど沸騰させておき、できるだけちょくちょく混ぜることがポイントです。  
茹で時間は、ふつうパスタのパッケージに表示してありますが、わずかに白い芯が残るくらいが、ひきあげ時です。  
素材の味を生かし、ソースの味付けをひきたてるために、そして消化を良くするためにも、「アルデンテ」(歯ごたえがある)の状態にパスタ用水切りカゴにあげ、水気を十分切って食べることをお勧めします。ポナベティート!