

## VOL. 7 オリーブオイルを使ったレシピコーナー アンチョビのブルスケッタ・春野菜のパスタ・パレルモ風ステーキ

Recipe  
ヴィンチェンツォの簡単イタリアお料理レシピ

### アンチョビのブルスケッタ *Come antipasto : Bruschetta all'acciuga*

材料: パン 4枚(バゲット またはバンド・カンパーニュ)＊古くても良い!  
アンチョビ 4切れ  
レモン 1/2コ  
オレガノ  
オリーブオイル

作り方: ▽ パンをトーストして、お皿の上に並べます。  
▽ パンの上にアンチョビをのせて、レモン汁を数滴、オリーブオイルをたっぷりかけましょう。  
▽ オレガノをふりかけて風味をつけたら、でき上がり。とっても簡単、だけどおいしい!



### 春野菜のパスタ *Come primo : Pasta di primavera*

材料: スパゲッティ またはリングイネ またはタリアテッレ 180g  
生のさやいんげん 100g  
ブロッコリー 100g  
菜の花(菜種) 100g  
にんにく 1カケ  
おろしたチーズ(リコッタサラータ またはペコリーノ またはパルミジャーノ)  
オリーブオイル と 塩、胡椒

作り方: ▽ 野菜を洗って、下処理し、ぶつ切りか細切りします。  
▽ 広めの鍋に水を入れ、沸騰状態にしておき、野菜を15分ほど茹でます。このときの鍋は、野菜を茹でたお湯でパスタも茹でるので、大きめのものを使いましょう。  
▽ 野菜は、茹でるのに時間がかかるものからお鍋に入れます。まず、さやいんげんを最初に、それからブロッコリー、菜の花を最後に茹でると良いでしょう。  
▽ 7分たつて半分くらい茹で上がったなら塩を加え、さらに8分ほど茹でます。  
▽ 大きめのフライパンでニンニクを軽く炒め、水気を取った野菜を加えて2~3分炒めます。  
▽ 野菜を茹でたお湯に塩を足し、そのお湯でパスタをアルデンテに茹でます。  
▽ パスタの水を切り、フライパンに入れて野菜とあわせませます。  
▽ 食べる前に、オリーブオイル(生のまま!)をたっぷりかけ、仕上げに、胡椒を少々とお好みのチーズをふりかけてでき上がりです。



### パレルモ風ステーキ *Come secondo : Bistecca alla palermitana*

材料: 薄切り(1cmくらいの厚み)の仔牛肉か牛肉 2切れ  
パン粉 30g  
ニンニク 1カケ  
イタリアンパセリ か オレガノ  
レモン 1/2コ  
オリーブオイル、塩 と 胡椒

作り方: ▽ ボールにオリーブオイル、みじん切りのニンニクとパセリまたはオレガノ、塩・胡椒を入れます。  
▽ この中で肉を数分間マリネしましょう。  
▽ マリネできたら、肉にパン粉がよ〜くくっつくように押し付けながら、両面にパン粉をつけます。  
▽ 焼き網かステーキ網(なければフライパン)を用意して温めておきましょう。その上に肉を並べて、両面をそれぞれ3~4分焼きます。  
▽ お皿に盛り付け、オリーブオイルをたら〜と1筋かけて、レモンのスライスを添えたらでき上がり。

\* この料理は、トリの胸肉やカジキマグロの切り身を使って、応用できます。  
切り身はいつも1cmくらいの薄切りを用意してください。  
\* イタリアの家庭料理では、「パン粉」といふとき、古くなったパンをチーズのようにガリガリおろして粉にするんですよ!



#### 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良いでしょう。  
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。  
お湯は常にほどほどに沸騰させておき、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、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)の状態です。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!