

平成 22 年 7 月 17 日 (土)
渋川市国際交流協会主催

イタリア料理講習会 (ウンブリア州郷土料理)

講師 安田晴美

生ハムのクリームチーズ和えパスタ (Fettuccine al Mascarpone e prosciutto)

<5 人分の材料>

フェットウッチーニ (パスタ)	300 g
マスカルポーネ (クリームチーズ)	120g
生ハム (細切れにしておく)	100g
パルメザンチーズ	40 g
卵の黄身	1 個分
塩	30 g



<作り方>

1. パスタの茹で方は 100g に対して 1 リットルのお湯、10g の塩の割合で行う。水が沸騰したら塩とパスタをいれて茹で始める。既定のゆで時間より 1 分程度短めにする。
2. パスタを和えるボールにマスカルポーネと茹で汁の一部を入れ、木杓子で滑らかになるまで混ぜる。これに黄身、パルメザンチーズ大匙 1 杯、刻んでおいた生ハムを加えて混ぜる。
3. パスタの芯が多少残る(アルデンテ)程度に茹で上がった後、あまり水切りをしないでボールに入れて和える。
4. 皿に盛り付けてパルメザンチーズをかけ、熱いうちに頂く。

猟師風鶏の赤ワイン、トマト煮 (Pollo alla cacciatora)

<5 人分の材料>

鶏もも肉	5 枚
トマト缶	1 個 1/4 (600g)
タマネギ、ニンジン、セロリ	各 1 個
ニンニク	1 片
ローズマリー	小枝 20cm 位
イタリアンパセリ	少々
オリーブオイル	90cc
赤ワイン	120cc
塩、胡椒	適量



<作り方>

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、塩、胡椒した鶏肉の皮に焼き色がつくまで10分程度炒めた後、スライスした野菜とニンク、ローズマリーを加え10分炒める。
2. 赤ワインを加え、水分が蒸発するまで煮る。
3. トマトを加え、塩、胡椒で味を調え(煮汁が凝縮するので塩は控えめに)、30分程煮る。
4. イタリアンパセリのみじん切りをかけて盛り付ける。

フルーツと木の実の焼き菓子 (Rocciata)

<8人分の材料>

小麦粉	250g
砂糖	150g
オリーブオイル	大匙4 (60cc)
ぬるま湯	適量
リンゴ	3個
レーズン	100g
クルミ	50g
シナモン	大匙1
塩	一つまみ
粉砂糖	大匙5



<作り方>

1. 大きいボールに小麦粉250gと砂糖50g、塩一つまみを加えて混ぜ、中央に窪みを作りオリーブオイルとぬるま湯を入れてこね、滑らかになったらラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
2. ボールに薄切りにしたリンゴを入れ、砂糖100g、シナモン大匙1を加えて混ぜておく。
3. レーズンを洗い表面の油や汚れを落とす。クルミは包丁で細かく刻んでおく。
(30分経過後)
4. 麺棒を使い、生地大きさが横50cm、縦25cm程度になるまで伸ばす。
(上手に伸ばすコツ:手のひらに少量の小麦粉をつけてこすり合わせてから、生地表面や作業台に均等に付けながら、注意深く薄く伸ばす。)
5. 生地中央部の横一列だけにリンゴ、レーズン、胡桃を敷き詰め、生地を手前側からと反対側からの双方から中央部に近づけ、真ん中で水を塗って接着させる。両端も塞ぎ、具の流出を防ぐ。つなぎ目が裏側に来るように注意してひっくり返し、天板にクッキングペーパーを敷いた上に、ドーナツ形になるように置く。具と皮が密着するように表面を押さえながら形を整える。
6. 180度に暖めたオーブンで40分焼く。
7. 焼きあがったお菓子の表面に茶漉しを使って粉砂糖を振って化粧し、冷えてからいただく。