



谷本英彦シェフによる

「イタリア食材を使った料理」

フッキングライブ
の人気レシピ
をご紹介します！

谷本シェフによるイタリア食材を使った家庭料理のレシピをご紹介します！
毎年いろんな食材を使ったレシピをフッキングライブでわかりやすく教えていただきます。
こちらはこれまでのライブで人気の高かったレシピの一例です。今年も新たなメニューがとび出します。
ぜひ会場でご覧下さい！



基本のトマトソース

材料			
パッサータルスティカ【スピガドーロ】	700g	ニンニク(S)	1ヶ
オリーブオイル【モンテペッロ】	40cc	バジリコ	1枝
玉葱のみじん切り	1/2ヶ	塩	

●手順●

- 鍋に少し多めのオリーブオイルを入れ、潰したニンニクを入れてオイルに香りを十分に移す。
- 玉葱を良く炒めてからトマトを入れて15分程煮込む。
塩で味を整えて火を止めてバジリコの枝を加えて仕上げる。

生野菜のタリアテッレパルミジャーノ添え

材料 1皿分			
人参	1本	パルミジャーノ レッジャーノ	適量
きゅうり	1本	EXVオイル	適量
フレーバーオイル(バジリコ)	適量	サニーレタス等の葉	2~3枚
パルサミコクリーム	少々	塩・胡椒	適量

●手順●

- 人参・きゅうりはピーラでスライスして1cm位の縦切りにして冷水にさらしてペーパーで良く水気を取る。
- ボールに野菜を入れて塩・胡椒・EXVオイルで味を調えてサニーレタスを敷いて和えた野菜を盛り付ける。
- 上からパルサミコクリームを放射線状にかけて薄くスライスしたパルミジャーノを乗せる。

カチョカバットのフラスカティ風

材料			
フランスパン(1.5センチ)位に切ったもの	2枚	ニンニク	1片
カチョカバット(5~6mm)位のスライス	4枚	生クリーム	40cc
フィレアンチョビー	2枚	EXVオイル	適量

●手順●

- 予めパンにオリーブオイルを塗って軽くトーストしておく。
- カチョカバットをパンにのせて150℃に温めたオーブンで軽くチーズを溶かす。
- その間、フライパンにオリーブオイル少々とスライスしたニンニクを軽く炒めてアンチョビーを加えフォークでほぐしながら炒め、生クリームを加えて適度なトロミを付けて②にかける。

フォカッチャ ローズマリーノ風味

材料			
薄力粉	335g	ぬるま湯	400cc
強力粉	335g	EXVオイル	10cc
ドライイースト	7.3g	ローズマリー	適量
塩	12g	フェネルシード	少々
		サーレ・グロッソ	少々

●手順●

- 生イーストを少量のぬるま湯で発酵させておく。
ボールに小麦粉を入れて中央に窪みをつけて塩、オリーブオイル、発酵させたイースト菌、ぬるま湯を加えて良く練り合わせて一つにまとめる。
オリーブオイルを軽く塗ってラップを被せて温かい所で生地が二倍になるまで第一次発酵させる。
- ガス抜きしながらもう一度こねる。 麺棒を使って厚さ1cm位ののばして天板の大きさに広げて更に約15分程発酵させ、生地が1.5倍位に発酵したら両手3本の指を使って均等に生地に窪みを付ける。
- 窪みにオリーブオイルをたらし、更に全体にオリーブオイルを塗って窪みにサーレ・グロッソ・ローズマリーの枝を刺し込み200℃のオーブンで約20分程で焼きあげて熱いうちにう一度オリーブオイルを全体に塗る。

ローマ伝統的な カルボナーラ

材料 2人分			
スパゲッティ	160g	パンチェッタ又はベーコン	40g
卵黄	3ヶ	黒荒引き胡椒	適量
パルミジャーノ レッジャーノ	30g	オリーブオイル	適量

●手順●

- ボールに卵黄、パルミジャーノ、挽き胡椒を加えよく混ぜておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、短冊に切ったパンチェッタを弱火でカリカリになるまで良く炒める。
- タップリと塩を入れたお湯でパスタを茹で②に入れて茹で汁少々を加えパスタ全体を満遍なく温める。①のソースを加え素早く混ぜてトロツとした状態に仕上げて温めた皿に盛り、荒引き胡椒をかける。
必要ならパルミジャーノを更に上からかける。

マッケローニ ペペロナータ和え

材料 2人分			
マッケローニ (ペンネ)	180g	ローリエ	2枚
パプリカ(赤)	2ヶ	トマト(パサータ)	400cc
パプリカ(黄)	1ヶ	オリーブオイル	適量
玉葱(スライス)	300g	塩・胡椒・チキンコンソメ	適量
ニンニク	2片	パルミジャーノ・レッジャーノ	20g
		パセリのみじん切り	少々

●手順●

ソースの作り方

- 潰したニンニクを弱火で軽いきつね色に炒める。玉葱のスライスとバターを加えてしんなりとなるまで良く炒める。
 - 乱切りにしたパプリカ、ローリエを加え、さらにパプリカがしんなりとなるまで、炒めてトマトの裏ごしを入れ、沸騰したら弱火で約30分程煮込む。
 - 水分が少ないようであればお湯を適量加え、塩・胡椒・チキンコンソメ・砂糖で味を整える。
- パスタの仕上げ
- 茹でたパスタにソースを良く絡めながらパルミジャーノを和える。
火を止めてバターを加えてトロミを付けて皿に盛る。
 - 上から分量外のパルミジャーノ、パセリのみじん切りを散らす。

カタクチイワシのクロスチーニ

材料			
パン(1cm位に切ったもの)	4枚	レモン	少々
オリーブオイル、ニンニク	少々	イタリアンパセリ	少々
小ぶりのイワシ	適量	EXVオイル	少々
塩	適量		

●手順●

- カタクチイワシは3枚におろしてタップリの塩で被せて20~30分位漬ける。
- その間、ガーリックトーストを用意する
- 塩漬けにしたイワシを水で洗ってペーパーで水分を取り、パンを乗せる
- レモンの小口切りとEXVオイルを少々かけてイタリアンパセリのみじん切りを少々振り掛ける。

茄子のサレルノ風

材料 5~6人分			
米茄子	2~3ヶ	ニンニクのみじん切り	3片
ポモドリーニ	1/2缶	ケツパー	大さじ1
ニンニク	1片	塩	適量
バジリコ	1pc	アンディーブ(チコリ)	6枚
フレーバーオイル(バジリコ)	70cc	オリーブオイル(又はヒマワリオイル)	適量

●手順●

- 茄子は1.5cm角に切り、ボールに入れて塩を振ってさっくりと混ぜて30分程置く。
- 茄子を軽く水洗いして布巾でしっかりと水気を絞る。
茄子を水分が飛ばしながらカリカリに揚げてキッチンペーパーに取って冷ます。
- ニンニク・バジリコの芽を残して残りはみじん切りにして、ケツパー・ポモドリーニは少し潰して加えて、塩・胡椒・フレーバーオイルで味を整える。



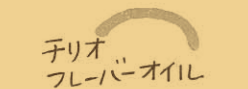
やまと豚
のベーコン



チリオ
オリーブ
オイル



ナスタ
EXVオリーブオイル



チリオ
フレーバーオイル

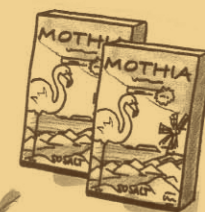
トリュフ
バジル



スピガドーロ
パッサータ・ルスティカ



バルサミコ
クリーム



モディアサレ
インテグラレ
フィノ(糸状塩)
グロッソ(粒状塩)