

# La Mia Tavola

旬の食材を使ったイタリアの家庭料理

親和会料理教室 2023.10.17

**Primo Piatto**

秋のきのこのスパゲッティ

(スパゲッティボスカイオーラ)



**Secondo Piatto**

白身魚とジャガイモのオーブン焼き



**Dolce**

アーモンドミルクのパンナコッタ

マチエドニア添え



講師 ラ・ミア・ターボラ 三橋 弘子 連絡先: 090-7521-3284 g mail : [hiroko.m515@gmail.com](mailto:hiroko.m515@gmail.com)  
Instagram hiroko.m515 Facebook 三橋弘子。

## 秋のきのこのスパゲッティ（スパゲッティ・アラ・ボスカイオーラ）

きのこをたっぷり使ったトマトソース。ボスカイオーラは木こり風という意味です。

### 材料4人分

スパゲッティーニ 240g、ベーコン 80g、タマネギ 1/2個、ニンニク 1片、鷺の爪 1本、シメジ 100g、シイタケ 100g、マイタケ 100g、オリーブオイル 大さじ3、ホールトマト（水煮缶） 600g、パセリ（みじん切り） 小さじ3、塩、パルメザン粉チーズ 適量。

- 
- ① ベーコンは短冊切り、タマネギ、シイタケは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。シメジ、マイタケは手で裂き小房に分ける。
  - ② フライパンにベーコンを入れ火にかけてカリッと炒める。ベーコンは一旦取り出しておく。
  - ③ 同じフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと鷺の爪（種を取って半割）を炒める。ニンニクが透き通つたら、タマネギを加え焦がさないように10分ほどじっくりと炒める。（辛さをみて鷺の爪は途中で取り出しても良い。）
  - ④ ③にキノコ類を加え、塩を一つまみ入れて強火でさっと炒める、ベーコンを戻して加え、トマト水煮、オレガノを加え、4~5分煮詰め、味を調える。
  - ⑤ 塩（約1%）を加えたたっぷりのお湯でパスタを茹でる。表示の茹で時間より1分早く茹で上げる。
  - ⑥ ④のソースに茹で上がったパスタを加え、よく絡める。（水分が少ない場合は茹で汁又は白湯を加えてソースの濃度を調整する）。皿に盛り付けてパセリとパルメザンチーズを振る。

## 白身魚とジャガイモのオーブン焼き

素材の味を生かした、簡単で美味しい、お手軽魚料理です。

### 材料4人分

白身魚（スズキ、鯛など）4切れ、トマト 2個、ジャガイモ（大）1個、ニンニク（みじん切り）1片、タイム 4枝、ローズマリー、オレガノ など 適量、パセリ（みじん切り）大さじ1、オリーブオイル 大さじ4、塩、黒コショウ 適量。レモン 1/2個。

- 
- ① ジャガイモは丸ごと蒸し器（又はレンジ）にかけて柔らかくする、皮をむき1cm厚の輪切りにする。
  - ② トマトも4等分の輪切りにする。真ん中の挟みやすい4切れ以外を1cmの角切りにする。
  - ③ ニンニクはみじん切りにしてオリーブオイル大さじ3と混ぜる。
  - ④ 白身魚は両面に塩、コショウを振る。
  - ⑤ 耐熱皿にオリーブオイル大さじ1を塗り、ジャガイモ、輪切りトマト、白身魚を縦に重ねる。角切りトマトを耐熱皿に散らす。
  - ⑥ 上から③のニンニクオイルを魚にかけ、タイム、ローズマリー、オレガノを振りかける。
  - ⑦ 220℃に温めたオーブンで10分ほど焼く。魚に火が通ったら出来上がり、パセリを散らし、レモンを添える。
  - ⑧ お好きな付け合わせ野菜を添えて召し上がってください。

### ポイント

\*ハーブは市販のドライハーブミックスなどを使っても構いません。

\*オーブントースターを使う時は、上火が強く焦げやすいので、ホイルをかけるなど調整して下さい。

# アーモンドミルクのパンナコッタ・マチャドニア添え

マchedoriaはフルーツポンチのイタリア版、数種類のフルーツを砂糖や洋酒に漬け込んだデザートです。

材料 4~5人分

パンナコッタ： 生クリーム 200ml、アーモンドミルク 150ml、グラニュー糖 30g、

クックゼラチン 5g、オレンジの皮（国産の物）1/2個分、 オレンジリキュール 小1。

---

マchedoria： キウイ 1 個、オレンジ 1 個、ブドウ、メロンなど季節の果物。

グラニュー糖 大2、レモン汁 10ml、 コアントローなどのリキュール 大さじ1。

飾り用 ミントの葉 人数分。

---

パンナコッタ：

- ① 鍋に生クリーム、アーモンドミルク、グラニュー糖を入れて火にかける。弱火にかけ沸騰直前で火を止める。
- ② クックゼラチンをパラパラと加え、よく混ぜ合わせ溶かす。オレンジの皮のおろした物を加え、リキュールも加える。なべ底を氷水で冷やしてからグラスに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。固まったパンナコッタの上にマchedoriaを盛り、ミントの葉を飾る。

マchedoria

- ① フルーツ類は食べやすい大きさに切る。ボウルにフルーツ類、グラニュー糖、レモン汁、リキュールを加え混ぜあわせ冷蔵庫に入れ1時間以上味をなじませる。