

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 2023.11.21

Primo Piatto

エビとブロッコリーのキッシュ



Secondo Piatto

鶏モモ肉のロール・林檎とマスタード風味



Dolce

ティラミス



エビとブロッコリーのキッシュ

材料 直径21cm のタルト型

冷凍パイ生地 3枚（10cm×20cm）、エビ（殻つき） Mサイズ12尾、 ブロッコリー 1/2個、
タマネギ 1個、 とろけるチーズ 80g、 パルメザンチーズ 大さじ2、 ブランデー 大さじ1、
オリーブオイル 大さじ2、 チリパウダー、 塩、 コショウ 適量、

（アパレイユソース）卵 3個、 生クリーム 100ml、 牛乳 20ml、 プレーンヨーグルト 大さじ2、
塩 小さじ1/3、 ナツメグ、 黒コショウ 少々。

- ① パイ生地は室温で解凍する。型に敷き込み、底全体にフォークで穴を開ける。
- ② タマネギは薄切り、ブロッコリーは一口大に分ける。
- ③ エビは、背ワタを取りブランデーを塗す。フライパンに少量のオリーブオイルを敷きエビを焼き付けて殻と尾を外す。
- ④ フライパンに残りのオリーブオイルを入れ、タマネギをよく炒める。ブロッコリーを加え、水小さじ1を加えフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ ①の生地に④のタマネギを敷きつめ、ブロッコリーとエビを均等に置き、とろけるチーズを入れ、チリパウダーを振る。
- ⑥ ⑤にアパレイユソースの材料を合わせて流し入れ、パルメザンチーズをかける。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで35～40分ほど焼く。きれいな焼き色が付けば出来上がり。

鶏モモ肉のロール 林檎とマスタード風味

4人分

鶏モモ肉 2枚、リンゴ 1/2個、生ハム 2枚、タマネギ（みじん切り） 1個、タイム 4枝（乾燥小1/2）、
マスタード 30g、砂糖 小さじ2、白ワイン 50cc、ニンニク（つぶす） 1片、小麦粉 適量、
オリーブオイル 大さじ2。

- ① 鶏モモ肉は筋や余分な脂を取り除く。両面塩、コショウする。
- ② リンゴは皮を剥き縦5mm位にスライスし、フライパンに並べて砂糖を振り両面焦げ目をつける。
- ③ 鶏モモ肉を皮面を下にして広げる。上にリンゴを並べその上に生ハムを置いてロール巻きにしてタコ糸でしばり、形を整える。
- ④ ③の表面全体にマスタードを塗る。一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れニンニク、タマネギを薄茶色になるまで炒め、煮込み用鍋に移す。
- ⑥ 鶏肉の表面に小麦粉を塗す。
- ⑦ ⑤のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、⑥の鶏肉を入れ全体を回しながら焼き色をつけ、白ワインを加えアルコール分を飛ばし⑤の鍋に移す。
- ⑧ 鶏肉の高さの半分位の水を加え、ローズマリーを入れ、沸騰したら蓋をして30分煮込む。
- ⑨ 肉を取り出しソースを煮詰め味を調える。

ティラミス TIRAMISU

材料 ココット型5個分

(クレーマー ディ マスカルポーネ)

卵黄 2 個、 マスカルポーネ150g、 生クリーム 100cc、 グラニュー糖 25g、
粉ゼラチン 1.25g (水でふやかす)。

(土台)

スポンジ又はフィンガービスケット (市販の物)、 エスプレッソ (濃いアイスコーヒー) 200cc、
グラニュー糖 10g (コーヒーが無糖の場合)、マルサラ酒(ブランデーorラム酒) 小さじ1、
ココアパウダー 適量。

(飾り用) ラズベリー、ブルーベリー、ミントの葉。

(スポンジ生地) : 薄力粉 60g、 グラニュー糖 60g、 卵 2個、 溶かしバター 10g

-
- ① エスプレッソコーヒーにグラニュー糖を加えマルサラ酒 (ラム酒) も加え冷ましておく。
 - ② 容器にスポンジ (フィンガービスケット) を敷き詰め①の液をはけでたっぷり塗る。
 - ③ ボウルに卵黄を入れ泡だて器でときほぐす。グラニュー糖を3回に分けて加え、白くもったりするまで泡立てる。湯煎で溶かしたゼラチンを加えよく混ぜ、底に冷水をあてて冷ます。マルサラ酒 (ラム酒) も加える。
 - ④ ③にマスカルポーネを加え、泡立て器でよく混ぜる。しばらく混ぜるとモッタリした感じになる。
 - ⑤ 別のボウルに生クリームを入れ、八分立てにホイップし、④のクリームに加え、良く混ぜ合わせる。
 - ⑥ ②の上に⑤のクリームを流し、平にならず。冷蔵庫で1時間以上ねかせて、上からココアパウダーを振る。
 - ⑦ ラズベリーやブルーベリー、ミントで飾る。