

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 夢クック 2024.1.16

Antipasto

ジャガイモのフォカッチャ・



バーニャカウダ



Primo Piatto

タラとジャガイモのブイヤベース



Dolce

アールグレーのプディング



講師 ラ・ミア・ターボラ 三橋 弘子 連絡先: 090-7521-3284 e-mail: hiroko.m515@gmail.com
Instagram hiroko.m515 Facebook 三橋弘子。

ジャガイモのフォカッチャ

材料 4枚分

【生地】強力粉 200g、 ジャガイモ 1個 (120g) 、 塩 3g。

(A) : 砂糖 大1、 ドライイースト 4g、 EVオリーブオイル 大1、 ぬるま湯 (32°C) 100cc。

【トッピング】 ローズマリー 1枝、 オリーブ 8個、 粗塩、 EVオリーブオイル

(作り方)

- ① 小さめのボウルにAの材料を入れて混ぜ10分置く。
- ② ジャガイモは丸ごと茹でるかレンジにかけて、 串が通る柔らかさに火を通し、 熱いうちにマッシュする。
- ③ 別の大きいボウルに強力粉と②のポテト、 塩を合わせ、 真ん中にくぼみを作り①を入れフォークで混ぜ合わせる。 生地の全体に水分が回ったら手でまとめる。 台の上に取り出し、 手に付く様であれば、 少々打ち粉をして良く練る。 手に付かなくなったり、 粘りと弾力が出てくるまで10分ほどしっかりとこねる。
- ④ ボウルにオイルを薄く塗り、 生地を丸めて入れ、 ラップをかけ、 暖かい所で1時間くらい寝かせる。 生地が2倍位に膨れたら手で押さえてガス抜きする。 4等分に切り分け生地を丸くまとめてバットの上に打ち粉をして並べ、 ラップをして15分程休ませる。
- ⑤ 生地を手で1cm厚に薄くのばし、 オープンシートをひいた天板に並べ、 濡れ布巾をかけて再び10分程休ませる。
- ⑥ 生地に指でツツツツと穴を作り、 上に粗塩を振り、 ローズマリーとオリーブを飾る。 オリーブオイルを回しかけ、 180度に予熱したオーブンで15~20分焼き、 きれいな焼き色がついたら出来上がり。

バーニャカウダ

イタリアの北部、 ピエモンテ地方の代表的な郷土料理です。 「バーニャ」はソース、「カウダ」は熱いという意味。 小鍋で温めた熱々のソースに、 野菜をディップして食べる前菜です。

材料 4人分

ソース： 牛乳200cc、 ニンニク 1株、 アンチョビ 5尾、 EV.オリーブオイル 大さじ4~5、 塩、 コショウ。

お好きな野菜を数種類。 パプリカ、 きゅうり、 ニンジン、 セロリ、 カブなど。

- ① ニンニクは薄皮を外して半分に切り、 牛乳で煮る (牛乳の量が半分になる位まで煮詰める)。
- ② ①の火を止め、 牛乳を捨て、 ニンニクを水洗いしてキッチンペーパーで水分を取る。 アンチョビとオリーブオイル、 コショウを加えてブレンダーにかける (またはフォークなどで潰す)。 味を調える。
- ③ 野菜は食べやすく切り、 盛りつける。 ②ソースを小さめの土鍋に入れて、 温めながら、 野菜を浸して食べる。

タラとじゃがいものブイヤベース

手軽に手に入るタラを使って、これから季節にはピッタリのブイヤベース風魚介のスープです。

材料 4人分

一塩タラ（切り身）4切れ、コショウ、小麦粉 適量。

アサリ（殻つき）400g、白ワイン 100ml、

カリフラワー（又はブロッコリー）1/3個、タマネギ 1個、ニンジン 1本、ジャガイモ 2個、

ニンニク（つぶす）1片、鷄の爪 1本、トマトの水煮（缶詰）1/2缶、

固体スープの素 2個（水3カップで溶く）、ローリエ 1枚、あればサフラン 一つまみ、オリーブオイル 大3、

塩、コショウ、パセリ（みじん切り）適量。

つくり方

- ① ジャガイモ、ニンジンは皮をむいて一口大に切る。タマネギは薄めのくし形に切る。カリフラワーは小房に分ける。
- ② あさりは砂出しして、殻をこすり合わせてよく洗い、水気を切り、鍋に入れ、白ワインで蒸し煮する。
- ③ タラは半分に切り、水分をペーパータオルで拭いて、コショウを振り小麦粉を薄くまぶす。フライパンにオリーブオイル少々を熱し、タラを入れて両面に軽く焼き色がついたら取り出す。（タラが崩れないように注意する）。
- ④ ③のフライパンにオリーブオイル大さじ2を足し、ニンニク、鷄の爪、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンを入れて中火で4～5分いためる。
- ⑤ 煮込み用鍋に④を入れ、トマトの水煮、水、固体スープの素、ローリエ、サフランを入れ火にかける。煮立ったら弱火で10分間ほど煮る。
- ⑥ ⑤にカリフラワー、③のタラを加えてさらに10分程弱火で煮たら、アサリを加えて、塩、コショウで味を調え、パセリを散らす。

ポイント：① 煮込む時にタラが崩れないように注意します。

② アサリが小さくて数が多い時には、飾り分を除いて殻からはずして使います。

アールグレーのブディング

材料 4人分

牛乳 400ml、グラニュー糖 80g、卵黄 4個、卵 Sサイズ40g 1個、紅茶の葉（アールグレー）大1。

トッピング用 生クリーム 60ml。

作り方

- （1） 鍋に牛乳を入れ沸騰したら、紅茶の葉を入れて更にひと煮立ちさせる。グラニュー糖を加え、火を止め、蓋をして3分ほど蒸らす。
- （2） 紅茶の葉をこし器で漉し粗熱を取る。
- （3） ボウルに卵黄と全卵を割り入れ、泡立てないようにほぐし、（2）の牛乳を混ぜながら加え、こし器にかける。
- （4） ココット型に流し入れ、160℃のオーブンで20分～25分、湯煎にして焼く。
- （5） 良く冷やして、泡立てない生クリームをかける。