

La Mia Tavola

イタリアの家庭料理

親和会料理教室 夢クック 2024.4.23

Antipasto

アランチーニ（ライスコロッケ）



Secondo Piatto

豚肉と白いんげン豆の煮込みスープ仕立て



Dolce

ブルーベリーのベーカドチーズケーキ



アランチーニ ナポリやシチリアのソールフード。形がオレンジに似てることからアランチーニと呼ばれています。

材料4人分

米 230g、タマネギ（みじん切り） 1/4 個、オリーブオイル 大さじ2、白ワイン 100ml、

バター 10g、ブイヨン 2個（湯600ml～700ml）、ミートソース（市販の物） 大さじ5、

パルメザンチーズ 大2、モツァレラチーズ 100g、塩、コショウ 適量。

衣用：薄力粉、溶き卵、パン粉（細目） 適量。

*お好みでトマトソースを添えて召し上がってください。

作り方

- ① 鍋にバターを入れタマネギを炒める。タマネギが透き通ってきたら米を加え軽く炒め、白ワインを注ぎ強火にして、アルコールを飛ばす。
- ② ブイヨンを加えたスープを半量加え、時々混ぜながら12分程煮込みミートソースを加えさらに5分煮る。（途中スープが少なくなったら足していく）。17分煮てまだ固いようなら蓋をして蒸らす。
- ③ アルデンテに炊き上がったリゾットにパルメザンチーズを加え合わせる。
- ④ ③をバットに広げて粗熱が取れたら、直径3cm位のゴルフボール状に丸め、1.5cm角に切ったモツァレラチーズを真中に詰め形を整える。薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて、揚げ油でからりと揚げる。お好みでトマトソースを添えて、パセリを飾る。

白いんげん豆と豚肉の煮込みスープ仕立て

材料 4人分

白いんげん豆（乾燥）100g、（ローズマリー、セージ、ニンニク、ローリエ）、

豚肩ロース（かたまり）400g、トマト水煮缶 1/2 缶、タマネギ 1/2 個、セロリ 1/2 本、

ニンジン 1/2 本、ニンニク 1 片、塩 小さじ2、コショウ 適量、ローズマリー（パウダーでもOK）1 枝（なければローリエ 1 枚を煮込む時入れる）、オリーブオイル 大さじ1。

作り方

- ① 白いんげん豆は洗って、たっぷりの水に一晩漬ける。ローズマリー、セージ、ニンニク、ローリエ、塩を入れて20分ほど豆が柔らかくなるまで煮込む。
- ② 豚肉は塩をすりこみ室温で1時間ほど置き、流水で塩を洗って水分をふき取り2cm角位に切り分ける。ローズマリーのみじん切りをまぶしておく。
- ③ タマネギ、セロリ、ニンジン、ニンニクは粗目のみじん切りにする。煮込み用鍋にオリーブオイル大さじ1を入れニンニクを炒め、その他の野菜（トマト除く）を加え、弱火でじっくり炒める。
- ④ フライパンにオリーブオイル少々を敷き熱して、豚肉の表面を色よく焼く。
- ⑤ ③の鍋に④の肉、水2カップを加え中火で煮立ったらアクをすくい、蓋をして弱火で肉が柔らかくなるまで40分程煮込む。白いんげん豆（煮汁ごと）とざく切りトマト水煮を加え、さらに15分程煮込み味を調える。器に盛りパセリを散らす。

ブルーベリーのベークドチーズケーキ

材料 18cmパウンドケーキ型

*クランブル

バター（食塩不使用）（室温に戻しておく）15g、グラニュー糖 20g、塩 少々、薄力粉 30g。

*チーズクリーム

クリームチーズ（室温に戻しておく）240g、砂糖（きび砂糖）75g、溶き卵 70g、

生クリーム 60g、プレーンヨーグルト（3時間以上水切りする）150g、

ラム酒 小さじ1、レモン汁 小さじ1、コーンスターチ 大さじ1。

ブルーベリー 50g。

*クランブル作り方

- ① バターは室温に戻しておく。
- ② ボウルにバターを入れホイッパーでクリーム状にして、グラニュー糖、塩を加え、さらに混ぜる。
- ③ 薄力粉を振るい入れホイッパーでそぼろ状になるまで混ぜ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を広げ190℃に温めたオーブンで11～13分焼く。焼きあがったら熱いうちにクッキングシートを敷いたパウンド型の底に入れ、スプーンなどで平らにする。

*チーズクリーム

- ① ボウルにクリームチーズと砂糖を入れホイッパーでクリーム状にする。
- ② 水切りヨーグルトを加えてなめらかになるまで混ぜる。溶き卵、生クリーム、ラム酒、レモン汁の順に加えて混ぜ、コーンスターチを加えて混ぜる。
- ③ こし器で濾して、クランブルを敷いた型に1/3量を流しブルーベリー（冷凍のまま）の半量を散らす、上に残りの半量を流し入れ、残りのブルーベリーを散らす。上に残りのクリームを流して表面を平らに調え底を叩いて空気抜きをする。
- ④ 周りをホイルで包み（湯煎の水が入らないようにするため）湯煎をして180℃に温めたオーブンで35分～40分焼く。