

鴨島公民館生涯学習 イタリア料理教室

ドーニ・デッラ・テーラ 三木勝成 先生

○冬野菜を使ったボッリットミスト（イタリア風ポトフ）

（4人分）	
豚バラ肉	約 200 g
鶏もも肉	約 200 g
ウインナー	8 本
玉ねぎ	1 ケ
人参	1 本
大根	1/2 本
キャベツ	半玉
ローリエ	2 枚
塩・こしょう	適量
白ワイン	カップ 1/2

①人参、大根を大きめの乱切り。玉ねぎ、キャベツはザク切りにする。
②鍋に①の材料を入れ、塩をパラパラと適量振りかけ、白ワインをカップ 1/2 入れて弱火で煮る。

③鶏肉の下処理（スジや小骨を取り除く）をした後 4 等分に切る。
豚バラ肉も 4 等分に切る。

④油なしで豚バラ肉を焼く。焼き色が付きだしたら、鶏肉の皮を下にして焼く。（鶏皮がパリパリになるまで動かさない）

⑤野菜の入った鍋に豚バラとローリエを入れて煮る。

⑥鶏肉は半分の時間で火が通るのでウインナーと一緒に後から入れる。

⑦ 弱火で 20 分煮る。

※トータルで煮込み時間は 50 分くらいです。鶏肉を入れるまで 30 分煮込むのが理想です。

○アンチョビとほうれん草のアーリオ・オリオ

（4人分）	
アンチョビ	約 8 本
にんにく	6 ケ
ほうれん草	2 束
オリーブ油	70 cc 程度
鷹の爪	小さめ 4 ケ
パスタ	240 g

①下処理として

にんにく（包丁の腹でたたいて潰す）

鷹の爪（種を取る。細かく切らない）

ほうれん草（根元は切り落とし 5～6 cm くらいに切る）

②フライパンにオリーブ油、にんにく、アンチョビを入れてアンチョビを潰しながら強火で炒める。

③にんにくが色づいたら鷹の爪を入れる。（焦げやすいので後から入れる）

④ほうれん草を入れて炒める。

⑤パスタを茹でる（塩 3%）

⑥茹で汁をお玉 2 杯分アンチョビソースの中に入れる。

⑦ 1 分ほど短く茹で、沸かしなおしたソースの中へ入れて混ぜ合わせる。（さっとあえて水分を飛ばさないように）