



Gusto Italiano

イタリアン
トマト
レシピブック



美味しいイタリア料理は、伝統的な方法で本当に新鮮な食材をシンプルに調理する、ということに尽きます。

このレシピ本では、南イタリアのカンパニア地方、サレルノ地域の典型的なお料理を集めました。私たちが代々受け継いできたヒントやテクニックも付け足し、主なイタリアの食材に関する説明も入れてみました。

この本で、新しい食材を試しに使って美味しいお料理を作ってみよう、という気になってもらえると幸いです。

最後に、家族や友達と楽しむイベントとして、イタリア料理があるということをお忘れしないで下さいね。

アーネスト・コッポラ



目次

Content

はじめに	2
イタリアの味	4
トマトについて	6
レシピ	
ブルスケッタ	8
トマトスープ	9
チェリートマトのリゾット	10
ブラッディマリー	11
ナポリミートボール	12
ベジタリアンラザニア	13
トマトのディップソース	14
シーフードだしスープ	15
サーモンとトマトソース	16
トマトソース入りいわし	17
スパゲッティプッタネスカ	18
イタリアンうどん	19
野菜リゾット	20
スパゲッティボロネーゼ	21
ガスパチョアンダルーヌ	22
イタリアン料理の基本	23



公然の秘密

- ・ 伝統的な主要食材
- ・ 自然・高品質素材のみ使用
- ・ 栄養豊富・健康的
- ・ イタリア産
- ・ *Passione*
(イタリア語で“情熱”の意味)

イタリアの味

Gusto Italiano

コ ッポラはイタリアで家族経営している食材の製造及び販売会社で、伝統ある高品質な食材の製造と販売を長期にわたり行なっています。

コッポラ家は、1908年から食材とワインの取引をイタリアのサレルノにあるメルカート・サン・セヴェリーノで始めました。1952年には、アーネスト・コッポラが地域の熟した香りのいいサン・マルツァーノのトマトの缶詰を製造し輸出を始めました。

現在、コッポラ家3代目として、私たちは食

材と地中海料理の基礎となる食材への情熱を持ち続けています。

私たちの商品はパスタを含め、全てイタリアで生産しており、天然で高品質の材料のみを使用しています。

良いイタリア料理とは、新鮮でナチュラルで伝統的な素材を使ったシンプルなものです。私たちの伝統的なイタリア食材は、毎日家族や友だちとバランスの取れた生活の一部として本物で本格的な料理を楽しむために必要な基礎となるものです。



Gusto Italiano

COPPOLA

Salerno

Gusto Italiano



ご存知ですか

• トマトは最も多くの用途に使える食材のひとつであり、多くのイタリア料理の基本となります。

• 植物学的にはトマトはフルーツ、正確に言うとベリーですが、糖分の低さとその風味の良さから、野菜としてお料理に使われています。

• トマトはもともと南アメリカ原産で、探検から帰還したスペイン人が持ち帰ったことにより、16世紀後半にヨーロッパにもたらされました。

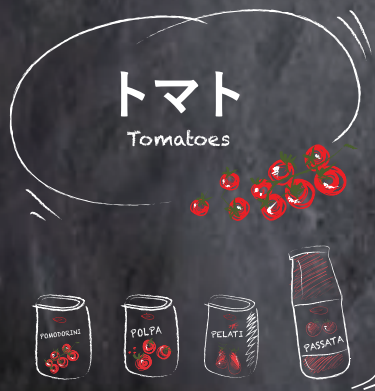
• 当初は毒があると思われ、料理用ではなく飾り用に使われていました。トマトは18世紀くらいまで料理には使われなかったのです。

• トマトは、栽培に理想的な気候である地中海全体に、すぐに広まりました。ナポリとサレルノの間の肥沃な土地では特に良く育ち、有名なサンマルツァーノトマトの産地となりました。

• イタリア語でトマトはポモドーロといい、“金のりんご”という意味です。当初のトマトはきっと黄色だったのでしょう。

• イタリアでは、皮むきプラムトマトは縦が横の1.5倍の比率の楕円形のトマトから作られるものと決まっています。

• トマト缶は、イタリア以外で生産されるものは通常、塩化カルシウムという、人工的に果実に硬さを加える化学物質を含みます。この化学物質により、ソースにする時にトマトが“溶けなく”なる事があります。



Gusto Italiano

作り方

・レシピによって使うトマト製品は様々です：

・皮むきプラムトマト：パスタソース、肉料理、調理時間の長いレシピに使います。

・刻みトマト：オーブンで焼くパスタ料理やごろっとしたトマトソース、赤身の肉や魚にフレッシュな香りを与えます。

・チェリートマト：従来の皮むきプラムトマトの代用として、どんな料理にも鮮やかさや香りを添え、特に魚ベースのソースに合います。

・トマトのピューレ：甲殻類ベースのソース、ラタトゥイユやカポナータといった野菜の煮込み、中身入りの生パスタの味付け、ニョッキ、ミートボールに加えたり、薄切り肉のフライにかけたりして使います。

・手作りのトマトソースは簡単ですぐに出来ます。パスタを茹でるのと同じ時間で出来てしまいます。必要な材料はトマト缶、オリーブオイル、にんにくひとかけ、そしてあなた好みの味付けだけです。

・ソース鍋の底をちょうど覆う位のオリーブオイルを使いますが、多めに入れればよりコク深いソースになります。

・にんにくをひとかけ（又はお好みでいくつか）オリーブオイルで炒め、茶色くなり始めたら鍋から取り出します。

・ソース鍋に入れる前に、指で丸のままの缶トマトを潰しておくか、調理中にフォークか木べらの側面で潰します。

・味よく煮詰まるまでコトコト煮ます。軽めのソースなら10分ほどで、伝統的な濃いめのソースなら20~30分ほどです。

・塩コショウで味付けします。

・この基本のソースからいくつかのバリエーションが作れます。野菜、肉、魚を、トマトを加える前に入れ、材料に応じて煮込み時間を調節します。

・バジルやパセリといった繊細なハーブを使う場合は、パスタを出す直前にソースに加えましょう。削ったチーズも、シンプルなトマトソースを美味しく伝統的な味に仕上げてくれます。

● 健康への利点

・トマトにはビタミンCが豊富で、ビタミンA、カリウムや鉄分も含んでいます。

・トマトの赤い色素はリコピンと呼ばれます。研究によりリコピンは前立腺がんの予防に役立ち、細胞の老化を遅らせる抗酸化物質としても働くことが分かっています。

・トマトは加工した後も栄養価を保ちます。実際、調理したり潰したり加工したトマトは吸収されるリコピンの濃度が高まります。トマトをエクストラヴァージンオリーブオイルで調理すると、リコピンの吸収がより良くなります。





ブルスケッタ

Bruschetta

材料

- コッポラポルバ ダイストマト 400g
缶 1缶
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル
- にんにく 1かけ
- 塩漬けケイパー 適量
- ジャー入りオイル漬けアンチョビ
小1瓶
- 乾燥オレガノ
- 塩
- 黒コショウ
- チャバタパン又は縦にスライスした
バゲット



作り方

- 大きめのフライパンを熱してからエクストラヴァージンオリーブオイルを入れ、にんにくを入れて1分ほど炒めます。
- にんにくを取り出し、アンチョビとケイパーを入れてからコッポラポルバを加えて、2~3分煮込みます。
- 塩と黒コショウで好みに味付けし、乾燥オレガノをひとつまみ加えます。
- クルトンは、チャバタに少量のエクストラヴァージンオリーブオイルを垂らして、軽く叩いて染み込ませます。乾いたくっつかないフライパンで、両面をこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- 作っておいたトマトソースを上に乗せ、エクストラヴァージンオリーブオイルを上から垂らして出します。



トマトスープ

Tomato Soup

材料

調理時間：10分

分量：4人分

- コッポラペラティ 皮むきホールトマト 400g缶 2缶
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル
- バナナシャロット 1/2本分
細かいみじん切り
- バジル 1束
- 塩
- 黒コショウ
- チャバタ又は縦にスライスしたバゲット 4切れ



作り方

- 大きめのフライパン又はソテーパンを熱してからエクストラヴァージンオリーブオイルを入れ、シャロットを加えて1分ほどやさしく火を通します。
- コッポラホールトマトを加えて、ガーニッシュ用に2枝ほど残してバジルを入れ、2～3分ほど煮込みます。
- スティックブレンダー又はフードプロセッサーを使って、なめらかなピューレ状になるまで攪拌します。塩と黒コショウで好みに味付けします。
- クルトンは、チャバタに少量のエクストラヴァージンオリーブオイルを垂らして、軽く叩いて染み込ませます。乾いたくっつかないフライパンで、両面をこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- スープをボウルに注ぎエクストラヴァージンオリーブオイルを上から垂らしてバジルの葉を散らします。クルトンを添えて出します。



チェリートマトの リゾット

Risotto with
cherry tomatoes

材料

- コッポラポモドーロ チェリートマト 400g缶 1缶
- コッポラパッサータ 裏ごしトマト 380g缶 1缶
- フォンタナフォルミエーロ アルポリオリゾット米 250g
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル
- ベジタブルブイヨン 500ml
- バター 40g
- 削ったパルメザンチーズ 40g
- 玉ねぎ 1/2個分 細かいみじん切り
- 白ワイン グラス1杯分
- ローズマリー 1枝分 細かいみじん切り
- バジル 大まかにちぎったもの 小さい1束分



作り方

- ソースパンにパッサータを入れてベジタブルブイオンを注ぎ、ゆっくりと煮立たせて弱火にかけておきます。
- その間に、玉ねぎのみじん切りを半量のバターで、色づく手前で柔らかくなるまでソテーします。ローズマリーを入れて混ぜ、更に1分ほど煮込みます。
- お米を加えて、バターで透明になるまで良く混ぜます。透明になったら白ワインを加えて蒸発するまで煮込みます。
- 煮込んでおいたトマトに野菜ブイオンを約1/4ずつ足していきます。よくかき混ぜながらリゾットに火を通し、お米が水分を吸ったらまたブイオンを足します。
- ブイオンを半分足した時点でチェリートマトを加えます。その後20分ほどで、お米はクリーミーで柔らかいけれど芯はまだ固く、チェリートマトは柔らかく、ブイオンはすべて注ぎ終わっている、という状態になっているはずです。
- 必要に応じて塩と挽きたての黒コショウで味を整えます。残りの半分のバターを加え、パルメザンチーズを入れて、火を止めて蓋をします。2分ほど蒸らしてからバジルを入れて混ぜます。



ブラッディマリー

Bloody Mary

材料

(分量は比率です)

- ウオッカ 2
- コッポラパッサータ 裏ごしトマト 4
- 搾りたてレモンジュース (お好みで) 1/2
- ウスターソース 4ふり
- タバスコ 4ふり (もしくはホットペッパーソース)
- 塩 ひとつまみ
- 黒コショウ ひとつまみ
- 角氷 適量
- 飾り セロリ、挽いた黒コショウ、生の香草ハーブ



作り方

- たっぷりの氷と全部の材料をシェイカー又はステアグラスに入れます。
- シェイカーを使う際は、前後に数回ほど傾けて混ぜ、泡を立てないようにして下さい。
- 混ぜたらグラスに注ぎます。グラス一杯にならなかつたら氷を上から足して下さい。
- ガーニッシュを添えます。生のハーブならなんでも良く、セロリスティックも良く合います。



ナポリミートボール

Polpette Napoletane

材料

調理時間：40分

分量：4人分

- にんにく — 2かけ
- 牛ひき肉 — 500グラム
- 卵 — 2個
- たまねぎ 細かいみじん切り — 小1個分
- パン粉 — 70グラム
- コッポラ Polpa+ Vegetables — 2缶
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ2
- パルメジャンチーズ — 100グラム / 適量
- 塩と黒コショウ — 適量



作り方

- 1) 大きめのボウルにパン粉を入れて1/3カップの水を注いで混ぜておきます。その間にソース鍋を中火にかけ、エクストラヴァージンオリーブオイルを入れて熱し、細かいみじん切りにした玉ねぎとにんにくを入れます。色づくまで（約2分ほど）炒めます。
- 2) パン粉入りのたねを準備をします。ボウルに、炒めた玉ねぎとにんにく、パン粉を入れて混ぜ、ハーブ類、卵、削ったロマンチーズを加えます。塩コショウで味付けします。牛ひき肉を加えて、フォークで良く混ぜます。
- 3) オーブンを約220度に予熱しておき、たねを12当分してボール状に丸めます。ボール状になったら20センチ × 30センチの鉄板に2.5センチ間隔で並べます。
- 4) ミートボールにかかるようにトマト缶を注ぎ入れます。残しておいた、削ったパルメジャンチーズを上にはらします。ミートボール全体に火が通る位までオーブンで約18分ほど焼きます。熱いうちに出します。



ベジタリアンラザニア

Vegetarian Lasagna

材料

調理時間：45分

分量：6人分

- にんにく — 3 かけ
- 生のタイム — 数本
- オリーブオイル — 大さじ6
- 乾燥の赤とうがらし — 1個
- Polpa+ Peppers — 2缶**
- バルサミコ酢 — 大さじ1
- 生のバジル — ひと束
- チェダーチーズ — 150グラム
- パルメジャンチーズ — 70グラム
- ラザニアシート — 250グラム
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 適量**



作り方

•オーブンを200度に予熱します。その間に、にんにくの皮をむき細かく薄切りにします。大きめのフライパンを中火にかけてオリーブオイルを入れます。ガーリックの薄切り、タイムの葉、唐辛子をひとつまみ入れ、10分ほど熱します。

•polpa+ peppers 2缶をフライパンに加え、全部の材料が溶ける様に混ぜ、そこへバルサミコ酢を足します。

•バジルの葉を少し残して加え、沸騰させて約10分ほど、もしくはソースが煮詰まるまで煮込みます。味見をして、必要に応じてシーソルトと黒コショウで味を整えます。

•トマトソースが出来上がったら、オーブン用の容器に適量入れ、底を覆うように伸ばします。パルメジャンチーズとチェダーチーズを、トマトソースの層が隠れる様に散らします。その上にラザニアシートをチーズが隠れる様に敷き詰めます。これをあと2層分繰り返します。最後の層は、トマトソースの上に残りの削ったパルメジャンチーズとチェダーチーズを散らして仕上げます。

•オーブンの下段で、トマトソースが煮詰まるまで25~30分焼きます。残しておいたバジルを散らし、エクストラヴァージンオリーブオイルを上から軽く回しかけて出します。



トマトのディップソース

Tomato Dipping Sauce

材料

調理時間：30分
分量：1、5カップ

- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ2
- たまねぎ 細かいみじん切り — 小から中1個分
- にんにく — 3かけ
- Polpa+ Herbs — 1缶
- ベイリーフ — 2枚
- 塩 — 適量
- 挽いた黒コショウ — 適量
- 削ったパルメジャンチーズ — 大さじ2 / 仕上げ用
- 刻んだ生のバジル — 大さじ1 / 仕上げ用



作り方

- 蓋付きの大きめの鍋を中火にかけて熱し、玉ねぎを入れて色づく手前で柔らかくなるまで時々かき混ぜながら5～8分ほど炒めます。
- にんにくを入れて時々かき混ぜながら1分炒めます。
- そこへ polpa+ tomatoes を加え、ハーブ類、ベイリーフ、塩、黒コショウを入れて強火にして沸騰させます。沸騰したら中弱火にして蓋をし、トマトが柔らかくなるまで、時々かき混ぜながら15分ほど煮込みます。
- ポテトマッシャーを使って鍋の中のトマトを潰し、蓋をしないままで、かき混ぜながら3～5分ほど煮詰めます。
- 火を止めて、少し冷まし、チーズとバジルを入れます。
- パン(トーストしてもそのままでも)のディッピングソースとして出します。
- ディッピングソースを、天ぷら、唐揚げ、とんかつなどの揚げ物に添えてお試しください。



シーフードだしスープ

Dashi Seafood Soup

材料

調理時間：40分

分量：4人分

- 粉状のだし — 小さじ1
- Lサイズの生の海老 — 4尾
- 生のホタテ — 8個
- ムール貝 — 8個
- にんにく — 1かけ
- 大根ひと口サイズに切ったもの — 400グラム
- Polpa+ Herbs** — 1缶
- 水 — 400ml
- 塩 — 適量
- 黒コショウ — 適量
- ディルの葉 — 仕上げ用
- パセリの葉 — 仕上げ用



作り方

- シチュー鍋を中火にかけて、オリーブオイル小さじ1とみじん切りのにんにくを入れます。にんにくが色づいたら、海老、ホタテ、ムール貝を入れます。両面を軽く焼いたら、魚介類は取り出しておきます。
- 同じ鍋に、大根を入れて2～3分炒めます。そこへ、粉状のだしを小さじ1、Polpa+ Herbs の缶の中身、水を加えます。
- 海老、ホタテ、ムール貝を鍋に戻し入れ、一度沸騰させて、塩コショウで味付けします。
- ディルとパセリの葉を上に乗らして出します。

トーストした薄切りパンをスープボールの中に入れてスープを注いでも美味しく頂けます。



サーモンとトマトソース

Salmon in tomato sauce

材料

調理時間：20分

分量：4人分

- **Polpa+ Garlic** — 1缶
- レモン — 1個
- オリーブオイル — 小さじ5
- 骨とろこを取った皮つきのサーモン切り身 — 4切れ
- 生のミント — 数本／仕上げ用
- 生のディル — 数本／仕上げ用



作り方

- フライパンを中火にかけてオリーブオイルを大さじ3入れます。熱くなったら、Polpa+ Garlic を注ぎ入れ、中弱火でトマトソースが柔らかくなるまで煮ます。
- 煮ている間に、レモンを半分に割り、片方は薄切りにしておきます。
- もうひとつの鍋を中弱火にかけ、オリーブオイルを大さじ2入れて熱します。サーモンに味付けをして、皮の面を下にして3分ほど焼きます。ひっくり返してレモンスライスを加えて、更に2分ほど、好みの焼き加減になるまで火を通します。
- ミントを細かく刻んでソースの中に均一に入れて混ぜます。サーモンの切り身にトマトソースをかけて出します。



トマトソース入りイワシ

Sardines marinara

材料

調理時間：20分

分量：4人分

- 生のいわし — 8尾
- 玉ねぎ — 1/2個
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ5
- Polpa+ Garlic — 1缶
- 塩 — 小さじ1
- パプリカパウダー — 小さじ1
- フィッシュソース — 大さじ1
- 小さい生の唐辛子もしくは生パセリの葉 — 適量



作り方

- イワシの内蔵を取り出し、よく洗って半分に切ります。玉ねぎは細かなみじん切りにします。
- フライパンを中火にかけオリーブオイル大さじ3を入れます。玉ねぎのみじん切りを入れて香が立つまで炒めます。polpa+ Garlic を注ぎ入れ、全ての材料が混ざるように良く混ぜます。
- イワシをひとつづつ、トマトソースの中に入れます。パプリカ、塩、フィッシュソースで味付けし、中弱火で20分ほど、もしくはお好みの加減に煮込みます。
- 生の唐辛子、もしくはパセリの葉を上に乗せて出します。
- あつあつのご飯、サラダ、酸味のあるスープなどに良く合います。



スパゲッティプッタネスカ

Spaghetti Puttanesca

材料

調理時間：30分

分量：4人分

- 乾燥スパゲッティ — 400グラム
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ5
- アンチョビフィレ 刻んだもの — 3切れ分
- 生の赤唐辛子 種つきのままスライスしたもの — 2本分
- ブラックオリーブ 種ぬぎのもの — 軽くひと握り分
- Polpa+ Garlic — 1缶
- 生のバジルの葉 — 小さい束



作り方

•大きめの鍋に湯を沸かして塩をいれ、スパゲッティ型のパスタを加えてパッケージの作り方通りに茹でます。

•その間に、大きめのフライパンを中強火にかけます。オリーブオイル、アンチョビ、唐辛子を加えます。混ぜながら、刻んだアンチョビが溶けるまで火を通します。

•オリーブを切って加え、2分ほど炒めます。そこへ Polpa+ Garlic を注ぎ入れ、トマトソースが煮詰まるまで20分ほど煮込みます。

•パスタを湯切りしますが、茹で汁を1カップほどとっておきます。バジルとパスタをソースに加え、とっておいた茹で汁を少し加えて伸ばします。味見をし、必要に応じて味を整えます。お皿に盛りつけて出します。



イタリアンうどん

Italian Udon

材料

調理時間：20分

分量：4人分

- 自然醗酵の醤油 — 60~70ml
- ローズマリー — 1枝
- セージ — 1枝
- タイム — 1枝
- ハラペーニョチリ — 1本
- にんにく — 1かけ
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ5
- Polpa+ Vegetables — 2缶
- スパゲッティ — 500グラム
- 塩 — 適量



作り方

- 水を入れた大きめの鍋を中火にかけ、小さじ1~2の醤油、食用油、塩を加えて沸騰させます。
- ハーブ類は全て細かいみじん切りにし、ハラペーニョチリとにんにくも同様に刻みます。
- フライパンにオリーブオイルを大さじ2入れて熱し、ハーブ類とにんにくを加えて3~4分ほど火を通します。ここに醤油を50ml加えます。
- そこへ Polpa+ Vegetables を注ぎ入れて、混ぜながら中火で煮込みます。
- パスタを沸騰した鍋に入れて、パッケージの作り方通り、アルデンテになる様に茹でます。その間に、トマトソースが煮詰まり過ぎない様、パスタの茹で汁をスプーン1杯加えておきます。
- パスタを湯切りしてすぐに、レンジの上に乗せたままのフライパンに加え、ソースと混ぜ合わせます。お皿に盛り付けて、バジルの葉を散らして出します。



野菜リゾット

Risotto primavera

材料

調理時間：45分

分量：4人分

- ・Mサイズの玉ねぎ — 細かいみじん切り1個分
- ・コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ5
- ・アルポリオ米 — 2カップ
- ・白ワイン — 3/4カップ
- ・チキン又はベジタブルブイヨン — 7〜8カップ
- ・バター — 大さじ2
- ・削ったパルメジャンチーズ — 1カップ
- ・にんにくのみじん切り — 2かけ分
- ・コッポラ “POLPA + Vegetables” — 2缶
- ・バジルの葉 — 1.5カップ
- ・挽いた黒コショウ — 適量
- ・塩 — 適量

作り方

- ・中くらいのソース鍋にオリーブオイル大さじ2を入れて熱しておく。細かいみじん切りにした玉ねぎを加え柔らかくなるまで5分ほど炒める。
- ・お米がオリーブオイルに良くなじんで白っぽくなるまで2〜3分ほど炒める。ワインを加えてワインがなくなるまで混ぜ続ける。そこへブイヨンを1分毎に1カップのペースで加えつつ、リゾットを良くかき混ぜる。
- ・更に10〜15分ほど、アルデンテになるまで火を通し、バターと削ったパルメジャンチーズを加えて混ぜる。ソースパンを火から下ろして蓋をする。2〜3分ほど置く。
- ・別のソース鍋にオリーブオイル大さじ2を入れて熱しておく。細かく刻んだにんにくを加えて色づくまで熱し、“Polpa+ Vegetables”を注ぎ入れてトマトが柔らかくなるまで15分〜20分ほど煮込む。
- ・トマトソースとリゾットをひとつの鍋に入れてよく混ぜる。熱いうちに、生のバジルの葉とパルメジャンチーズを散らし、残りの分のオリーブオイルを上から垂らして出します。





スパゲッティボロネーゼ

Spaghetti Bolognese

材料

調理時間：1時間15分

分量：6人分

- にんにく — ひとかけ
- 生のローズマリー — 2枝
- スモークベーコン（バラ肉） — 6枚
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 大さじ3
- 牛ひき肉 — 500グラム
- 赤ワイン — 200ml
- コッポラ “Polpa+ Vegetables” — 3缶
- 乾燥スパゲッティ — 500グラム
- パルメジャンチーズ — 適量
- コッポラエクストラヴァージンオリーブオイル — 適量



作り方

•オーブンを180度に予熱しておく。その間に、にんにくをむいて、ローズマリーと共に細かいみじん切りにし、ベーコンは小さく切っておく。

•キャセロール鍋を中火にかけて熱し、オリーブオイルを大さじ3入れる。ベーコン、ローズマリー、にんにくを加えて時々混ぜながら、5分ほど柔らかくなるまで炒める。

•牛ひき肉を加えて3分ほど、もしくは茶色に色づくまで火を通す。そこへ赤ワインを加えてワインの量が減るまでコトコトと煮詰めたら、弱火にして煮込みます。

•その鍋にコッポラの “Polpa+ Vegetables” を加えてよくかき混ぜ、トマトを大まかに潰します。

•鍋を火から下ろし、予熱していたオーブンに入れて1時間焼きます。30分ほど経ったところで一度かき混ぜてみて、もしソースが煮詰まりすぎているらお好みに応じて水を少し足します。

•ソースのオーブンでの焼き時間が残り10分という頃合いで、鍋に沸騰させた湯に塩を加えてスパゲッティを入れ、パッケージの作り方通りに茹でます。茹で上がったら茹で汁を1カップほど残して湯切りし、スパゲッティをボロネーゼソースの鍋に入れます。良質の削ったパルメジャンチーズを加えエクストラヴァージンオリーブオイルを適量かけます。スパゲッティにソースが良くからむ様に鍋をふって混ぜ、必要ならば茹で汁を少し足します。

•スパゲッティを pasta 皿に取り分けてボロネーゼソースをたっぷりとかけ、削ったパルメジャンチーズとバジルの葉を散らして出します。



ガスパチョアンダルース

Gazpacho Andaluz

材料

調理時間：10分

分量：4人分

Polpa+ Peppers — 1缶

Polpa+ Garlic — 1缶

カントリースタイルのパン クラス
トを取り除く — 1切れ

コッポラエクストラヴァージンオ

リーブオイル — 1/2カップ

きゅうり 皮をむいてみじん切り —
小1個分

赤ワインビネガー — 大さじ2

紫玉ねぎ 皮をむいてみじん切り
— 小1個分

塩 — 大さじ1/2



作り方

•パンを小さなボールに入れてパンが被る位の水に30分ほど浸しておきます。取り出して手で水分を絞ります。

•きゅうり、Polpa+ Peppers、Polpa+ Garlic、パン、オリーブオイル、ビネガー、玉ねぎ、塩をフードプロセッサーに入れます。なめらかなピューレ状になるまで、3~5分ほど良く搅拌します。

•ピューレをザルに入れて木ベラの裏でこしながら、大きめのボウルに移します。ガスパチョはサラサラしています。

•冷蔵庫で2時間以上冷やしてから出します。塩で味を整え、混ぜてから、ガラスの器か又はスープボウルに入れて出します。

そのまま、もしくはトーストしたパン、玉ねぎのみじん切り、緑や赤のベルペッパーのみじん切りなどを添えてお楽しみ下さい。

イタリアン料理の基本

Italian Essentials

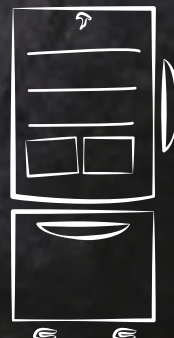
新鮮な旬の食材と共に、健康的な本物のイタリア料理がすぐに作れる様にこれらのイタリアの定番食材を手元においておきましょう。

戸棚の中に

- エクストラヴァージンオリーブオイル
- バルサミコ酢
- トマト缶（ホール、ダイス、チェリー、ピューレ）
- 乾燥パスタ
- カネリーニ豆、バターとうずら豆、ひよこ豆、レンズ豆などの豆の缶詰
- アルポリオ、カルナローリなどのリゾット米
- ツナ缶：水煮またはオリーブオイル漬け
- アンチョビ
- ケイパーの塩漬け
- 各種オリーブ：料理用の小粒のブラックオリーブやおやつ用のジューシーで身の厚いもの
- シーズルト、黒コショウ、刻み唐辛子やオレガノなどのスパイスやハーブ類
- 乾燥ポルチーニマッシュルーム
- にんにくと玉ねぎ
- 赤白両方のワイン：ワインを買うときは“人生は短く悪いワインを飲んでる暇はない”と覚えておきましょう。
- エスプレッソコーヒー：直火式のエスプレッソメーカー、カフェ・ポットかカフェティエラがイタリアの台所には必須

冷蔵庫の中に

- パルミジャーノレッジャーノとペコリーノチーズ
- モッツァレラチーズ、カンパニア産の水牛のモッツァレラの輸入品が本物ですが、なければ新鮮な牛乳のモッツァレラで良いです。
- リコッタ
- パンチェッタ、プロシュート、スペックといったハムやサラミ類。
- アスパラガス、ルッコラ（アルグラ）、ブロッコリー、人参、トマト、なす、フェンネル、きのこ、パプリカ、かぼちゃ、赤チコリ、ほうれん草、ズッキーニなど、その時の旬によって
- バジル、タイム、パセリ、ローズマリー、ミントなどの各種の生ハーブ
- レモン
- 各種の新鮮な季節の果物



Gusto Italiano



www.coppolafoods.com

@coppolafoods

