

辻調ごちそうクッキング イタリアパン5種

調理：辻調理師専門学校 西洋料理 教授 野上 昌徳

フォカッチャ

材料（直径約 20cm のもの 1 枚分）

強力粉……………250g

インスタント・ドライイースト……………2.5g

塩……………5g

砂糖……………10g

溶かしバター……………25g

水……………160g

エクストラバージン・オリーブ油……適量

\*ローズマリー風味にする場合

ローズマリー……………2 枝

\*オリーブ入りにする場合

ブラック・オリーブ……………14 個



<作り方>

- 1.ボウルに強力粉、インスタント・ドライイースト、塩、砂糖を入れて混ぜ合わせ、中央をくぼませる。水に溶かしバターを加えて混ぜ、くぼみの中に加えて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。麺台に取り出し、表面がなめらかな状態になるまで台に叩きつけながら力強く練る。



- 2.オーブンプレートにクッキングシートを敷き、1の生地をのせる。  
表面にエクストラバージン・オリーブ油を塗り、ビニールなどをかぶせて、温かい場所で約 2 倍の体積になるまで生地を発酵させる。  
コンベクションオーブンを使用する場合、スチームモード（40℃設定）で約 40 分間、約 2 倍の体積にふくらむまで発酵させる。
- 3.2の表面にエクストラバージン・オリーブ油を塗りながら約 2cm 厚さにのぼし、生地のあるところに指を差し込む。  
(ローズマリー風味のフォカッチャ（ローズマリーは約 2cm 長さに切る）)

ブラック・オリーブ入りフォカッチャは、ここでトッピングする) 温かい場所で約 15 分休ませる。  
4.200°Cのオーブンで約 20 分間焼く。焼き上がったら、網の上に取り出し、粗熱を取る。



## ピッツァ

### 材料

フォカッチャの生地…………… 1枚分  
エクストラバージン・オリーブ油… 適量  
トマト(漉したもの)…………… 約 100ml

### \*好みの具材 (今回使用したもの)

オリーブ油で炒めた玉ねぎ…………… 適量  
ツナ…………… 適量  
ミニトマト…………… 適量  
ブラック・オリーブ…………… 適量  
モッツアレラ・チーズ…………… 適量  
バジリコ…………… 適量  
パルメザン・チーズ…………… 適量  
エクストラバージン・オリーブ油… 適量  
塩



### <作り方>

- 1.発酵させたフォカッチャの生地にエクストラバージン・オリーブ油を塗りながら、約 7~8mm厚さにのばす。



- 2.漉したトマトに重量の約 1%の塩を加え、表面に塗り、好みの具材をトッピングする。
- 3.200℃のオーブンで約 10 分焼く。



**グリッシーニ**

材料（約 10 本分）

- 強力粉…………… 200g
- インスタント・ドライイースト…… 2g
- 塩…………… 5g
- 砂糖…………… 4g
- エクストラバージン・オリーブ油… 20g
- 水…………… 120g
- エクストラバージン・オリーブ油… 適量
- セモリナ粉…………… 適量

\*ローズマリー風味にする場合  
 ローズマリーの葉(刻んだもの)…… 3g  
 塩



<作り方>

- 1.ボウルに強力粉、インスタント・ドライイースト、塩、砂糖を入れて混ぜ合わせ、  
 (※ローズマリー風味にする場合は、ここで刻んだローズマリーを混ぜておく) 中央をくぼませる。  
 水にエクストラバージン・オリーブ油を加えて混ぜ、くぼみの中に加えて混ぜ合わせ、  
 ひとまとめにする。麺台に取り出し、表面がなめらかな状態になるまで台に叩きつけながら力強く練る。
- 2.オーブンプレートにクッキング・シートを敷き、1の生地をのせる。  
 表面にエクストラバージン・オリーブ油を塗り、ビニールなどをかぶせて、温かい場所で約 2 倍の  
 体積になるまで生地を発酵させる。  
 コンベクションオーブンを使用する場合、スチームモード（40℃設定）で約 40 分間、約 2 倍の  
 体積にふくらむまで発酵させる。
- 3.2の生地にエクストラバージン・オリーブ油を塗りながら厚さ約 1.5cm、15cm×25cm の長方形に  
 整え、セモリナ粉を振る。温かい場所で約 15 分休ませる。
- 4.約 1.5cm 幅の棒状に切り、両手でやさしくのぼしながら、太さ 1cm、約 40cm 長さのにぼして  
 プレートに並べ、約 10 分休ませる。



- 5.プレートからはみ出ている生地を切り落とし、170℃のオーブンで約 20 分間焼く。  
 焼き上がったら、網の上に取り出し、粗熱を取る。

## ピアディーナ

材料（直径約 20cm のもの 8 枚分）

ピアディーナの生地

強力粉…………… 250g  
 ベーキングパウダー…………… 3g  
 塩…………… 5g  
 卵…………… 1 個  
 エクストラバージン・オリーブ油… 30g  
 水…………… 100g  
 打ち粉（強力粉）…………… 適量

\*好みの具材（今回使ったもの）

生ハム…………… 適量  
 トマト（薄切り）…………… 適量  
 ベビーリーフ…………… 適量



### <作り方>

- 1.ボウルに強力粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜ合わせ、中央をくぼませる。  
 水に卵、エクストラバージン・オリーブ油を加えて混ぜ、くぼみの中に加えて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。麺台に取り出し、表面がなめらかな状態になるまで台に叩きつけながら力強く練る。
- 2.生地を 8 等分にして丸め、ラップをかけて、最低 30 分間休ませる。
- 3.生地に打ち粉をし、麺棒を使って 3mm 厚さにのばす。ピケローラーで表面に穴を開ける。
- 4.フライパンを中火で熱し、生地を焼く。焼き色が付いたら裏返し、裏面も焼く。



- 5.具材をはさんでパニーニやロートロにする。

※生ハムやラルドなどのサラミ類のスライスを食べる時に、熱々のピアディーナを添えるのもよい。





**ロマーニャ風クレッショーネ**

材料（4枚分）

ピアディーナの生地（50gに分割） ……4つ  
 打ち粉（強力粉） ……適量

詰め物①（4枚分）

じゃがいも ……120g  
 玉ねぎ ……100g  
 牛乳 ……30ml  
 エクストラバージン・オリーブ油 ……適量

詰め物②（4枚分）

生ハム ……適量  
 チーズ（溶けるタイプのもの） ……適量  
 塩、こしょう



<下準備>

- ・じゃがいもは適当な大きさに切り揃える。塩ゆでして乾煎りし、粉吹きいもにする。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。

<作り方>

1.詰め物①を作る。

フライパンにエクストラバージン・オリーブ油を熱し、玉ねぎのみじん切りを加えて炒める。火から下ろして、じゃがいもと合わせて軽く潰しながら混ぜ合わせる。牛乳を加えて軽くつなぎ、塩で味を調える。

2.麺台の上で打ち粉をしてピアディーナの生地を厚さ 3mm の円形にのばす。

3.生地の手前半分に詰め物を4等分して塗り広げ、半分に折って、半月状にする（詰め物②の場合も同様に、生ハムとチーズを広げて半月状にする）。

周囲を指で押さえてしっかりと貼り合わせる。

4.フライパンを火にかけ、生地を片面を焼く。焼き色が付いたら裏返し、もう片面も焼く。最後に立てて3面焼き上げ、紙などで包んで提供する。

