

辻調理師のベーシック・クッキング～イタリア料理1

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつ々のメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



イタリア風カナッペ2種 / トマトのマリネ、きのこのマリネ

【材料】4人分

ブルスケッタ(ガーリックトースト)

バゲット	1 / 2本
にんにく	1 / 2片
エクストラヴァージン・オリーブオイル	適量

トマトのマリネ

トマト	2個
バジリコの葉	4枚
にんにく	1 / 2片
エクストラヴァージン・オリーブオイル	40ml
(分量外)	
塩	
こしょう	

きのこのマリネ

マッシュルーム	60g
しめじ	80g
まいたけ	60g
にんにく	1 / 2片
たかの爪	1 / 2本
白ワイン	30ml
レモン汁	15ml
イタリアン・パセリ	適量
オリーブ油	30ml
(分量外)	
塩	
こしょう	

【作り方】

ブルスケッタを作る。

1. バゲットを薄切りにし、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。
2. にんにくを軽くこすりつけ、上からエクストラヴァージン・オリーブ油をふりかける。

トマトのマリネをつくる。

1. トマトは湯むきする。種を取り、1cmの角切りにする。
2. バジリコの葉を粗いみじん切りにする。にんにくの芽を取り、たたきつぶす
3. ボウルに トマト、 のバジリコとにんにくを入れて塩、こしょうをし、エクストラヴァージン・オリーブ油を合わせ冷たく冷やす。

きのこのマリネを作る。

1. きのこと類を切る。にんにくの芽を取り、たたきつぶす。たかの爪はへたと種を取る。イタリアン・パセリはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、たかの爪を入れ、色付き始めたら取り出し、きのこ類を入れて炒める。
3. 白ワインを加えて煮詰め、塩、こしょうで味を調える。ボウルに移して粗熱を取り、レモン汁、イタリアン・パセリを加える。

イタリア風カナッペ2種を仕上げる。

ブルスケッタの上にトマトのマリネときのこのマリネをのせる。