

【クチーナ ベジターレ 野菜が主役 冷たい料理と温かい料理】 目次

はじめに

はじめての野菜の使い方

野菜のブロード

豆の下ゆで

ひよこ豆／白いんげん豆、花豆・紫花豆、金時豆

うずら豆／レンズ豆

雑穀の炊き方

ひえ、粟（うるち性）／そば米、大麦／たかきび、もち粟、もちきび（もち性）

野菜の下処理

トマトの湯むき／ちりめんじゃべつゆで方／カルチョフィの下処理

ピクルス

ピーマン／なす／オニオンブランシュ

冷たい料理

●葉茎菜

リコッタチーズ、ほうれん草のロール巻き

フンタレッラのアンチョビオイル和え

ほうれん草とトマトのフリッタータ

ういきょう、さんま、みかんのサラダ

うどのくるみ和え

おかひじきのニース風サラダ

カルドンの白ワイン煮とカルドンのブルスケッタ

アルファルファととうもろこしのサラダ ゴルゴンゾーラソース

アスパラの冷製 ケーバーオリーブ風味

●花果菜

かぼちゃのミント風味

かぼちゃとプリモフィオーレのサラダ

かぼちゃのニョッキのサラダ

トルタサラータ

揚げズッキーニのミント風味マリネ

ズッキーニのパルメザン焼き

丸ズッキーニとラディッキオのサラダ

コリンキーのマリネ バジルク風味

なすの柔らか煮

なすの酢漬けとモッツアレラのサラダ

米なすとモッツアレラのサラダ

青なすのマリネ アンチョビソース

青なす、しそのインボルティエーニ 黒オリーブ風味

青なす、トマト、モッツアレラのサラダ



ピーマンのマリネ バジリコ風味
 ペペロナータ
 カボナータ
 小だことピーマンのサラダ
 パンツァネッラ パンのサラダトスカーナ風
 トマトのグリル 赤玉ねぎのソース
 チャーテのサラダ
 カルチョフの冷たい前菜
 カルチョフィとバルメザンチーズのサラダ
 ゴーヤのマリネ ごまソース

●根菜、芋

紅心大根とぼたん海老のサラダ
 うど、れんこん、紅心大根の甘酢
 青大根とにんじんのサラダ
 ビーツときゅうりのヨーグルト和え
 ビーツのミント風味マリネ
 じゃがいも、ビーツ、にしんのサラダ
 じゃがいもとマヨネーズのサラダ ロシア風
 じゃがいもとたこのマリネ
 じゃがいもとモツアレラ、トマトのサラダ
 *ジェノヴェーゼのつくり方
 フリッコ
 さつまいもとにんじん、リコッタのサラダ
 さつまいものカルビオーネ
 紫いも、さつまいも、豆、モツアレラのサラダ
 大和いものバルサミコドレッシング
 ヤーコンのサラダ
 赤玉ねぎのグリル 甘酢ソース
 ごぼうの辛いトマトソース煮
 根菜のカボナータ
 にんじんとレーズンのサラダグ

●茸、豆、穀物

マッシュルームのローズマリー風味
 ブラウンマッシュルームとバルメザンのサラダ
 エリンギと里いものサラダ
 山えきのサラダ 甘酢ソース
 きのことバルメザンのサラダ
 山えきのきとおくらのバルサミコ和え
 そら豆、えんどう豆、アスパラガス、春玉ねぎのオリーブ煮
 スナップえんどうと生ハムのバルメザン風味
 えだ豆とゴルゴンゾーラのスフォルマート
 さやいんげん、トマト、モツアレラ、じゃがいものサラダ
 さやいんげんのスフォルマート

豆とパルメザンのサラダ
白いんげん豆と酢漬けピーマンのサラダ
花豆とツナのサラダ
黒豆と酢漬け野菜のサラダ
米のサラダ

温かい料理

●葉茎菜

グリーンアスパラガスとゴルゴンゾーラのフリッタータ
グリーンアスパラガス、生ハム、モッツアレラのクロスティーニ
グリーンアスパラガスとポーチドエッグのパルメザン風味
グリーンアスパラガスの生ハム、大葉巻フライ
ちりめんじゃべつの穀物野菜詰め
ちりめんじゃべつの重ね蒸し
ういきょうの香草パン粉焼き
いわしのういきょうソース
カルドンのフライ
空心菜と大麦の生トマト煮
白菜の巻きもの 生ハム、ゴルゴンゾーラ風味
ふだん草とあさり、はまぐりの生トマト煮
ふだん草の雑穀詰め
おくら、モロヘイヤ、大麦の生トマト煮
下仁田ねぎのビスマルク風
ブチヴェールのゴルゴンゾーラチーズ
ラディッキオとスカモルツァのオープン焼き
山菜のフライ

●花果菜

ズッキーニのグリーンピース、生ハム詰めグラタン
ズッキーニのスカパーチェ
ズッキーニと手長海老の生トマト煮
ズッキーニのトマト煮 ケーパー風味
花ズッキーニのもち粟詰めフライ
花ズッキーニのモッツアレラ詰めフライ
ズッキーニの生ハム詰めトマト煮
花ズッキーニ、ぼたん海老のひよこ豆ソース
かぼちゃとスカモルツァの重ね焼き ミント風味
かぼちゃとリコッタチーズの米なす巻き
かぼちゃのパルメザンチーズ焼き
なすとモッツアレラのオープン焼き
なすのスカパーチェ
なす、トマト、スカモルツァチーズの重ね焼き
米なすの Pasta 詰め
米なすのオリーブ油炒めビネガー風味

なす、モッツアレラ、トマトの重ね焼き
 丸なすのオープン焼きごま風味
 十全なすの揚げ浸し
 トマトのご飯詰めオープン焼き
 ビーマンのカボナータ詰め
 トマピーのパンチェッタ詰め
 トマピーのオリーブケーパーソース
 おくら、山いものカレー風味
 いかとおくらのバーニャカウダソース
 ＊バーニャカウダソースのつくり方
 チャーテのあさり蒸し
 赤ピーマン、なす、ズッキーニの甘酢煮
 ゴーヤのフリッタータ
 カルチョフィのフライユダヤ風
 カルチョフィのローマ風煮込み
 ブロッコリーロマネスキのアンチョビオイル
 かき菜とれんこんのアラビアータ
 菜の花とぼたん海老のズベッタ
 チーマディラバのオリーブ油風味

●根菜、芋

かぶのゴルゴンゾーラ詰めグラタン
 かぶの魚介詰め蒸しもの
 ビーツの蒸し焼き
 いかと黒大根のトマト煮
 大根のマリナーラ
 じゃがいもとセロリのローズマリー風味
 じゃがいもとバルメザンのクロケット
 じゃがいもとツナの重ね焼き
 じゃがいもフォンティーナのグラタン
 小だこ、じゃがいも、野菜のトマト煮
 赤じゃがいもの詰めもの オープン焼き
 さつまいも、にんじん、レーズンのはちみつ煮
 さつまいものオープン焼きバルメザン風味
 大和いもとゴルゴンゾーラのグラタン
 山いもとモッツアレラのサンド
 大和いものボルベッティ
 ゆで野菜と魚介のサラダ
 ヤーコンと生トマトの重ね焼き
 里いもとスカモルツァのオープン焼き
 姫たけのこ、セージ、カルチョフィのフライ
 たけのこモッツアレラの挟み揚げ
 たけのこ葉玉ねぎの生トマト煮
 れんこんのきびとモッツアレラの挟み焼き
 ツナと玉ねぎのグラティナーティ

いか、れんこん、ごぼう、きのこの軽い生トマト煮
秋野菜のカボナータ

●茸、豆、穀物

しめじのオープン焼き
しいたけの詰めもの
エリンギのソテー
たもぎのフライ
きのこのマリネ ガーリックトースト添え
しめじと貝の生トマト煮
たらとひよこ豆のローズマリー風味
たらとひよこ豆のペースト
豆と魚介のトマト煮
ひよこ豆とカリフラワーのカレー風味
レンズ豆との辛いトマトソース煮
グリーンピース、スナップえんどう、生ハムのソテー
すみいかとえんどう豆のトマト煮
豆とふだん草のトマト煮
黒豆と雑穀のはまぐり詰め
雑穀のじゃがいもクリームソース
やりにかの雑穀カボナータ詰め
雑穀のスープリ
生ハムとれんこん、雑穀のボルベッティ
貝と雑穀のトマト煮
たかきびと赤ピーマンのティンパロ
野菜の煮込みソースのクスクス
ポレンタときのこのトマト煮
米とじゃがいも、ムール貝の重ね焼き
スープリ

スープ

ガスパチョ
トマトとおくら、じゅんさいの冷たいスープ
冷たい夏野菜のスープ
きゃべつとパン、フォンティーナチーズのスープ
ちりめんきゃべつと生ハムのスープ ビスマルク風
きゃべつ、大麦、レンズ豆のスープ
さつまいも、トマト、白いんげん豆のスープ
大麦とふだん草のスープ
ピーツとじゃがいものスープ
根菜、そば粉のスープ
パン、野菜、豆のスープ
ごぼうとトマトのクリームスープ

ひよこ豆とパスタのスープ ローズマリー風味
金時豆のスープ

パン

天然酵母元種の発酵
全粒粉のパン
セモリナ粉のパン
くるみとゴルゴンゾーラチーズのパン
レーズンとプラムのいちじくのパン
フォカッチャ2種

デザート

リモンチェロ、グリーンレモンのリモンチェロ
夏みかんと栗のはちみつゼリー
いちごのグラッパソース ビスタチオのジェラート添え
ココナッツのパンナコッタ バナナ添え
プラムの赤ワイン煮添え パンナコッタ
ルバーブと赤ワインのシャーベット
桃のアツケルメス漬け バニラアイスクリーム添え
りんごのオープン焼き 白ワイン風味
夏みかんのタルト
木の実とドライフルーツのタルト
かぼちゃとリコッタチーズ
ルバーブのタルト
柿のタルト
パイナップルとココナッツのタルト
レモンとリコッタのタルト
バナナとココナッツのタルト
りんごとゴルゴンゾーラのタルト
ルバーブゼリーのタルト
栗とリコッタのタルト
りんごのタルト

さくいん