

【新版 イタリア料理教本】目次

イタリア料理概論

穀類について

パスタ

パスタの歴史 / 工場製パスタ / 生パスタ / 基本の生パスタ / 乾燥パスタ・カタログ

パスタ料理 調理の基本 / 基本のソース

基本のパスタ料理

スパゲッティ トウガラシ入りガーリック・オイル

ヴォンゴレ (スパゲッティ あさりトマトソース)

ペンネ・アラピアータ

ファルファッレ ゴルゴンゾーラ風味

リングイーネ ツナ、トマト風味

スパゲッティ いかすみ風味

各地方のパスタ料理

PIEMONTE (ピエモンテ)

タヤリン (タリエリーニ) 牛肉のブラザート・ソース風味

アニョロッティ セージ・バター風味

LOMBARDIA (ロンバルディア)

カゾンセイ スーゴ・ディ・カルネ風味

かぼちゃのトルテッリ バター、チーズ風味

VENETO (ヴェネト)

ピゴリ サルスィッチャ風味

ピゴリ アンチョビーソース

FRIULI-VENEZIA GIULIA (フリウリ＝ヴェネツィア・ジュリア)

ガルニア風詰めものパスタ

EMILIA-ROMAGNA (エミリア＝ロマーニャ)

ガルガネッリ 生ハム、アスパラガス風味

ラザニアのオープン焼き エミリア風
タリアテッレ ボローニャ風ミートソース
カッペレッチェ ボローニャ風
トルテッリーニ 生クリーム風味

L I G U R I A (リグーリア)

トゥレネッテ ジェノヴァ・ペースト風味
スパゲッティ トマト・マリネー風味
ペンネ クルミソース風味

T O S C A N A (トスカーナ)

パッパルデッレ 鴨肉ソース風味

U M B R I A (ウンブリア)

スパゲッティ ノルチャ風

M A R C H E (マルケ)

マルケ風ラザニア

L A Z I O (ラツィオ)

ブカティーニ アマトリーチェ風
リガトーニ 小腸の煮込みソース風味
フェトゥチーネ ボルチーニ茸風味
トンナレッリ チョチャリアーナ風

A B R U Z Z O (アブルッツォ)

キターラ・カマロニ 煮込みソース風味

M O L I S E (モリーゼ)

フジッリ ルコラ入りトマトソース風味

C A M P A N I A (カンパニア)

スパゲッティ 漁師風
マカロニ ナポリ風
謝肉祭(カーニバル)のラザニア
カネローニ ソレント風

PUGLIA (プーリア)

オレッキエッテの菜花和え

オレッキエッテのオープン焼き プーリア風

BASILICATA (バジリカータ)

マカロニ ポテンツァ風ラゲー風味

CALABRIA (カラブリア)

サーニエ・キーネ (ラザニア)

マカロニ カルチョフィ和え

詰めものをしたマカロニのオープン焼き

SICILIA (シチリア)

ブロッコリー風味のセーダニ シチリア風

マカロニ入りなすのタンバル

SARDEGNA (サルデーニャ)

スパゲッティ ボッタルガ風味

マカロニ 若鶏の煮込みソース風味

サルデーニャ風ラヴィオーリ

INTERREGIONALE (各地方共通)

カネローニのオープン焼き

いかすみのタリアテッレ やりいか和え

ニョッキ

基本のニョッキ

じゃがいものニョッキ

じゃがいものニョッキ フォンティーナ・チーズ風味

リコッタのニョッキ

トレント風味ニョッキ

かぼちゃのニョッキ フリウリ風

じゃがいものニョッキ ローマ風

セモリナのニョッキ

ポレンタ

基本のポレンタ

ポレンタと生ソーセージの煮込み
ポレンタとうずらのロースト
ポレンタのオープン焼き
ポレンタのクロスティーニ ポルチーニ茸風味
ポレンタ ヴァッレ・ダオスタ風
ポレンタ 玉ねぎ、パンチェッタ風味
いんげん豆入りポレンタ
ポレンタのカツレツ

そば粉・大麦・スペルト小麦

そば粉のパスタ ヴァルテッリーナ風
チーズ入りそば粉のフリッター

米（リゾット・その他の米料理）

基本のリゾット
パルミジャーノ風味リゾット

パニッシャ（ノヴァーラ風リゾット）
ミラノ風リゾット
おまわり風リゾット
トレヴィーゾ風リゾット
いかすみのリゾット
トマトの米詰め ローマ風
米のコロッケ ローマ風
米のタンバル仕立て
ティエッラ（米のオープン焼き）
そら豆、カルチョフィ入りシチリア風リゾット
米のコロッケ シチリア風
漁師風リゾット
米のサラダ

スープ

ヴァルペリーナ風ズッパ
パヴィーア風卵入りズッパ

チュッピン（魚とトマトの裏漉しスープ）
ヴェローナ風パスタといんげん豆のスープ
米とグリーンピースのスープ
ミラノ風ミネストゥローネ
パッサテッリ入りスープ
ローマ風かき卵スープ
ローマ風パスタといんげん豆のスープ

ピッツァ・フォカッチャ・パン

基本のピッツァ（フォカッチャ）生地

ピッツァ・マルゲリータ
ピアディーナ
ニョッコ・フリット
カラザウ
ローズマリー風味のフォカッチャ
包みピッツァ
揚げパイ
詰めものピッツァ プーリア風
詰めものピッツァ カラブリア風

卵

卵のフンゲット風
カルチョフィと卵のオープン焼き
目玉焼きのソレント風
サルーミ入りフリッタータ
魚介のオムレツ

魚介類

海水魚 / 甲殻類 / イカ・タコ類他 / 貝類 / 干ダラ / 淡水魚

すずきのロースト
魚のカルトッチョ（紙包み焼き）
鯛のアックア・パッツァ風
舌びらめのグラタン 赤チコリ入りクリーム風味
ひらめのシラクーザ風
かじきのカツレツ 生トマト、ルッコラのせ

かじきのロール焼き
あんこうのヴェルデ（緑色）仕立て
ひめじのオープン焼き マルケ風
まぐろのカラブリア風
さばとじゃがいものオープン焼き
揚げいわしのマリネー
生しらすのフリテッレ
あさりのソテー
ムール貝のパン粉焼き
たこのドライトマト風味
たこの蒸し煮 ルチア風
やりいかとカルチョフィのソテー
甲いかのツィミーノ
やりいかの詰めもの 白ワイン風味
しゃこのオープン焼き
しゃこのボイル おかひじき添え
スカンピのグリル
スカンピのソテー ポルチーニ茸入りクリーム風味
魚介のミックス・フライ
魚介のズッパ
クスクスのトラパニ風
魚介のサラダ
ジェノヴァ風魚介と野菜のサラダ
干だら（ストッカフィッソ）のフリウリ風
干だら（バッカラ）と玉ねぎのフライ
干だら（ストッカフィッソ）のメッシーナ風
干だらのマルケ風トマト煮
干だらのトラステヴェレ風
干だらのコロッケ
にじますのアスティ風
うなぎの串焼き
うなぎとグリーンピースのトマト煮
うなぎのマリネー
かたつむりの煮込み ポレンタ添え
サン・ジョヴァンニの日のからつむり料理
かえるの煮込み

肉類

牛 / 仔牛 / 豚 / 挽き肉 / 羊、山羊 / 馬、ロバ

家禽類：鶏・その他の家禽：ホロホロ鳥 / 家鴨 / ガチョウ / 七面鳥 / 家ウサギ

野禽獣類：野獣：野ウサギ / 野ウサギの一種 / イノシシ / カモシカ / ノロジカ
大ジカ / ダイノ

野鳥：ヨーロッパ産ムシクイ / ツグミ / ヒバリ / 山シギ / タシギ / ウズラ / 山ウズラ
キジ / 鳩、野鳩 / 森鳩、山鳩 / キジ鳩 / 野鴨

内臓類：レバー / 腎臓 / 脾臓 / ハツ、心臓 / 肺 / タン、舌 / テール / 脳みそ / 胸腺肉
脊髓 / 胃袋（トリッパ） / 第4胃（ギアラ、赤センマイ） / 十二指腸 — 小腸

牛ヒレ肉のカルパッチョ風

カルパッチョ グラーナ・チーズ、ルコラ添え

牛肉のタリアータ 野菜添え

フィオレンティーナ

牛肉の煮込み カリフォルニア風

牛肉の赤ワイン煮込み ピエモンテ風

牛肉のロール煮込み ナポリ風

仔牛ロースト肉のトンナートソース

ジェノヴァ風チーマ

仔牛のスカロッピーナ ロンバルディア風

仔牛のスカロッピーナ エミリア風

仔牛骨つきロース肉のソテー 僧院長風

仔牛Tボーンソテー 白ワイン風味

仔牛のパイヤールのグリル

仔牛肩肉の煮込み クルミ・ソース風味

仔牛のロースト カサーレ風

仔牛詰めものロースト

仔牛のロースト ローマ風

仔牛のトマト煮 グリンピース添え

仔牛のロール煮込み いんげん豆添え

仔牛オッソブーコ ミラニ風

仔牛のカツレツ ミラノ風
仔牛カツレツ ヴァッレ・ダオスタ風
スーゴ・ディ・カルネ
豚ヒレ肉のソテー ウンヴリア風
豚肉の牛乳煮込み
豚肉のインヴォルティーニ サルデーニャ風
豚ロース肉のロースト
豚すね肉のロースト 白ワイン風味
ロールキャベツのフリウリ風
挽き肉のなす巻き トマト煮
仔羊のカッチャトーラ風
仔羊もも肉のオープン焼き モリーゼ風
去勢羊の煮込み いんげん豆入り
仔羊とカルチョフィのフリカッセ
仔羊の煮込み チーズ風味
仔羊の土鍋煮
若鶏の悪魔風
若鶏のジャンボネット トリュフ風味
若鶏のソテー ローマ風
若鶏のラグー
うさぎのカッチャトーラ ロマーニャ風
うさぎのリグーリア風
うさぎのイスキア風
鴨胸肉のグリル
鴨胸肉のロースト ペヴェラーダ・ソース風味
鹿の煮込み ヴァッレ・ダオスタ風
鹿のフリウリ風煮込み
きじのロースト 白トリュフ・クリーム風味
山うずらのザバイオーネ風味
鳩のウンブリア風
牛舌のマルサラ酒煮
オックス・テールのローマ風煮込み
仔牛レバー ヴェネツィア風
豚レバーの串焼き フィレンツェ風
仔牛腎臓のソテー
小腸の煮込み

トリッパのトラステヴェレ風煮込み
シェノヴァ風串揚げ
フィナンツィエラ（財務家風料理）
ローマ風ミックス・フライ
ゆで肉の盛り合わせ

野菜、きのこ、野草、香草、豆

玉ネギ、ポロネギ／ニンニク、エシャロット／ジャガイモ／キクイモ／バタータ
ビーツ、赤カブ／ニンジン／カブ／根セロリ、セロリ・アック
ラディッシュ、二十日大根／西洋ワザビ、レフォール／西洋ゴボウ、サルシフィ
アスパラガス／ホップの若芽／その他の若芽／サヤインゲン／サヤエンドウ、キヌサヤ
ソラ豆／エンドウ豆、グリーンピース／カルチョフィ、アーティチョーク／カリフラワー
ブロッコリー／菜の花、ナバナの類／キャベツ／セロリ／カルド／サラダ用野菜
レタス、サラダ菜の類／チコリ／ハウレン草／ピエトラ、フダン草／フィノッキ
ナス／トマト／ピーマン／カボチャ／ズッキーニ／キュウリ

キノコ

ポルチーニ茸／タマゴ茸／ヒラ茸／アンズ茸／ナラ茸の一種／エリンギ茸
トリュフ／その他のキノコ

野草・香草

ルコラ／タンポポ／マシュ、コーンサラダ／クレッソン／スカンポ／ボラーゴ草
オカヒジキ／シレーネ／ツル菜／イラクサ／ベイリーフ、月桂樹／パセリ／縮菜パセリ
バジリコ／オレガノ／マジョラム／ローズマリー／セージ／タイム／エストラゴン
セルフィーユ／ミント／メントウッチャ／タンジー（ヨモギギク）／レモンバーム
サラダバーネット／ミルト／ヘンルーダ、ガーデン・ルー／ディル

ポロぎねのグラタン

じゃがいものフリッタータ
シチリア風ポテトコロッケ
かぶのビネガー、スペック風味
アスパラガスのミラノ風
カルチョフィのローマ風
カルチョフィのユダヤ風フライ
カルチョフィのフライ
カルチョフィのガーリック・ソテー

ブロッコリーのパルミジャーノ・チーズ焼き
カリフラワーのフリッター
ナポリ風カリフラワーのサラダ
フィノッキの生ハム巻きグラタン
キャベツ、サルスィッチャの蒸し煮 ビネガー風味
ミスティカンツァ（春の野草入りサラダ）
プンタレッレのサラダ
赤チコリのサラダ パンチェッタ風味
赤チコリのフライ
赤チコリのパイ
ほうれん草のソテー ローマ風
おかひじきのガーリック・ソテー
揚げかぼちゃのモスタルダ風味
トマトのオープン焼き
カルドのオープン焼き
なすのオープン焼き
なすのはさみ揚げ
グリル野菜のマリネー
なすのボルペッタ
なすのカボナータ
ピエモンテ風ペペロナータ
ペペローニのローマ風
野菜の煮込み
ペペローニの詰めもの ピエモンテ風
ペペローニの詰めもの プーリア風
ズッキーニのフライ
ズッキーニのマリネー
ズッキーニのパルミジャーナ
ズッキーニの詰めもの トマト煮
エリンギ茸のオープン焼き

豆

インゲン豆 / レンズ豆 / エジプト豆 / 乾燥エンドウ豆 / 乾燥ソラ豆

そら豆のパンチェッタ風味
いんげん豆とやりいかのサラダ

エジプト豆のポレンタフライ

そら豆とチコリのスープ

各地方の豆のスープ

肉料理のつけ合せ（豆）

畜肉加工品

プロシュット・クルード／ヴィオリーノ／プロシュット・ディ・モンターニャ

クラテッロ／スペック／コッパ、カボッコロ／ブレザーオラ／ズリンツェゲ

モッチェッタ、モツツェッタ／パンチェッタ／ラルド、ラルド・サラート

グアンチャーレ／チェルヴェッラータ／カッチャトーレ／サラメ・ドゥラ・ドゥィア

フィノッキオーナ／スピアナータ・ロヴィチエンティーナ

ソップレッサータ・カラプレーゼ／ソップレッサータ・ルカーナ／珍しいサラミ

サルスィッチャ／サラメッラ／ザンポーネ／コテキーノ／コデギーノ／ムゼー、ムゼット

コッパ、ソップレッサータ／サラマ・ダ・スーゴ／プロシュット・コット

モルタデッラ／ヴューステル

スペックのアルト・アディジェ風前菜

ハム、サラミの盛り合わせ

生ハムとグラナーナのサラダ

モルタデッラのコルネット

牛肉のコテキーノ詰め煮込み

乳製品

チーズ

アズィアーゴ／ベルパエーゼ、イタリコ／ビット／ブラ／ブラータ／カチョカヴァッロ

カチョフィオーレ・ラクィラーノ／カチョッタ／カネストゥラート・プリエーゼ

カプリーノ／カーザテッラ／カステルマーニョ／フォンティーナ／ゴルゴンゾーラ

パルミジャーノ・レッジャーノ／グラナーナ・パダーノ／マンテカ／マルツォリーノ

マスカルポーネ／モンダズィオ／モツァレッラ／ムラッツァーノ／ペコリーノ

プレシンセヴァ、プレシンスウア／プロヴァトウーラ／プロヴォローネ

クアルティローロ／ラスケーラ／リコッタ／ロピオーラ／スカモルツァ／スクァクァロン

タレッジョ／トーマ／トミーノ

その他の乳製品（牛乳／生クリーム／サワークリーム）

チーズのサラダ

ゴルゴンゾーラとマルカルポーネのパテ 洋なし添え
チーズの銀商人風
馬車にのったモッツァレッタ
フォンドウータ（チーズ・フォンデュ）ヴァッレ・ダオスタ風

油脂・酢・塩・スパイス・加工品

オリーブ油／種油／サラダ油／バター／マーガリン／ラード／ワイン・ビネガー
バルサミコ酢／塩／スパイス／冷凍品／乾燥品／トマト加工品／びん詰、缶詰類
アンチョビー加工品

サルサ・ヴェルデ
サルモリリオ
ピンツィモーニオ
バーニャ・カウダ
スタッフドオリーブのフライ

果物と菓子類

オレンジ／レモン／シトロン／ミカン／ネーブル・オレンジ／ベルガモット
グレープフルーツ／キンカン／リンゴ／ナシ／モモ／ネクタリン／スモモ、プラム
アプリコット／サクランボ、チェリー／メロン／スイカ／イチジク／ビワ／ザクロ／カキ
マルメロ／イチゴ／ラズベリー、キイチゴ／ブルーベリー、コケモモ、ミルティエユ
黒イチゴ／黒ズグリ（カシス）、赤ズグリ、グーズベリー／ブドウ／カクタスペアー
食用ほおずき／バナナ／ナルメヤシ／ココナッツ／パイナップル／栗／クルミ
ヘーゼルナッツ／松の実／アーモンド／ピスタチオ／ピーナッツ／カシューナッツ

甘味料

砂糖／ハチミツ／カカオ、チョコレート

イタリア菓子の種類

基本の生地、クリーム、その他

シュー生地／サヴォイアルディ／練りパイ生地／カスタード・クリーム／スポンジ生地
ケーキ用シロップ

イタリア各地のデザート、および伝統菓子

基本の菓子

フラッペ
レモンのグラニータ
いちごのセミフレッド
ベビーシューのチョコレートソースがけ
ティラミス
フルーツのタルト

各地方の菓子

PIEMONTE (ピエモンテ)

洋なしの赤ワイン煮
カカオ風味のプリン
パンナコッタ

TRENTINO-ALTO ADIGE (トレンティーノ＝アルト・アディジェ)

ストゥルーデル

LAZIO (ラツィオ)

ローマ風ショートケーキ
聖ヨゼフの揚げシュー

CAMPANIA (カンパニア)

パスティエラ
スフォリアテッレ・リッチェ

PUGLIA (プーリア)

12 使徒の指 (リコッタのクレープ巻き)

SARDEGNA (サルデーニャ)

リコッタのケーキ

SICILIA (シチリア)

カンノーリ

コーヒー

蒸留酒、リキュール類

イタリア各州の特徴と料理

ヴァッレ・ダオスタ州

ピエモンテ州

リグーリア州

ロンバルディア州

ヴェネト州

トレンディーノ＝アルト・アディジェ州

フリウリ＝ヴェネツィア・ジュリア州

エミリア＝ロマーニャ州

トスカーナ州

ウンブリア州

マルケ州

ラツィオ州

アブルッツォ州

モリーゼ州

カンパニア州

プーリア州

バジエイカータ州

カラブリア州

シチリア州

サルデーニャ州

1年のおもな祝祭日と食

調理用語

料理索引（地方別）

日本語索引（五十音順）

イタリア語索引（アルファベット順）

参考文献