

## 【イタリア料理の基本講座】目次

はじめに

### 第1章 イタリア料理のテクニック

#### 1 加熱のテクニック

- technique1 火加減のこまめな調節
- technique2 ニンニクの加熱
- technique3 ソフリットの加熱
- technique4 パスタの仕上げ
- technique5 乳製品と卵のソースの加熱
- technique6 オムレツは強火
- technique7 フライパンの重しで均等加熱
- technique8 効率よく加熱する煮込み用鍋の大きさ
- technique9 オーブン前加熱

#### 2 乳化のテクニック

- technique1 非加熱でドレッシング状に乳化
- technique2 加熱による乳化
- technique3 パスタソースの乳化

#### 3 香りと旨みのテクニック

- technique1 バジリコの葉はちぎる
- technique2 セロリは叩く
- technique3 キノコは裂く
- technique4 ニンニクのつぶし方
- technique5 焼き色は旨みの素
- technique6 強火で酸味を飛ばして旨みを凝縮
- technique7 フライパンについての旨み

#### 4 ソース・クリーム・ペースト etc.

トマトソース

トマトのクリームソース

【バリエーション1】

【バリエーション2】

プッタネスカソース

ケッカソース

ジェノヴァ風ペースト

【香草ペースト】

バーニャカウダソース

ツナソース

ミートソース

【バリエーション】

キノコのペースト

焼き汁ソース

【ウズラのロースト】

【仔羊のロースト】

焼き汁ベースのソース

【ゴルゴンゾーラのソース】

【トマトのソース】

リゾットのベース

チーズパン粉

アングレーズソース

カスタードクリーム

レモンクリーム

タルト生地

## 第2章 アンティパスト

### ●野菜

カポナータ

トマトのブルスケッタ

トマトのライス詰めグラタン

バーニャ・カウダ

米ナスのパルマ風グラタン

スープリ

ポルチーニ茸のサラダ

ロシア風小エビ入りポテトサラダ

花ズッキーニのフライ

前菜盛り合わせ

## ●魚介

マグロとアボカドのサラダ

魚のカルパッチョ

魚介のサラダ

イワシのベッカフィーコ

イワシのマリネ

【バリエーション】

タコとセトリのサラダ

イカと季節野菜のグリル

ムール貝のワイン蒸し

魚介のガズパシオ

## ●肉

地鶏の冷製ツナソースかけ

地鶏と黒豚のテリーヌ

牛肉のカルパッチョ

【コラム】こんな風に提供したら

## ●卵

温かいオムレツ

トマトとアスパラガス入り目玉焼き トリュフ風味

## ●チーズ

モッツアレラ・イン・カロツツァ

## 第3章 プリモピアット

### ●ロングパスタ

小柱と野菜入り ニンニクと赤唐辛子のスパゲティ

春キャベツと菜の花のスパゲティ

ボンゴレのスパゲティ

シシリア風カリフラワーとアンチョビーのスパゲティ

ブカティーニのアマトリチャーナ

スパゲティ・プッタネスカ

魚介入りトマトソースのスパゲティ

サバとナスのトマトソース  
イワシのリングイネ  
焼ピーマンの冷製カペリーニ  
リングイネのジェノヴェーゼ  
カルボナーラ・スパゲティ  
生ハムとグリーンピース入り クリーム風味のフェットチーネ  
小エビ入りカレー風味のフェットチーネ

### ●ショートパスタ

辛いトマトソースのペンネ  
ミートソースのリガトーニ  
スモークサーモンと生クリームのペンネ  
パスタ・ファジョーリ

### ●ニョッキ

じゃがいものニョッキ

### ●詰め物パスタ

リコッタチーズのラビオリ  
ラザニア

### ●リゾット

カキのリゾット  
そら豆入り ゴルゴンゾーラチーズのリゾット

### ●スープ

野菜のスープ

## 第4章 セCONDピアット

### ●魚介

魚のグリル トマトのソース  
魚のグリル ウニのソース  
魚の香草グリル  
真鯛の岩塩包み焼き  
エイのムニエル ニンニク入りトマトソース

ナポリ風アンコウのグリル  
魚のジャガイモのせ オーブン焼き  
手長エビの白ワイン風味  
魚介類のチーズパン粉焼き  
ズッパ・ディ・ペッシェ

## ●肉

鶏の悪魔風  
鶏とちりめんキャベツのロースト  
ウズラの田舎風ロースト  
鶏のカッチャトーラ風  
黒豚のグリル トリュフ風味のキノコソース  
仔牛のカツレツ  
仔牛の薄切りソテー ゴルゴンゾーラチーズのソース  
仔牛のピッツァイオーラ  
オッソブーコ  
牛ロース肉のタリアータ  
牛肉とセロリのトマト煮  
ローマ風トリッパ  
仔羊のロースト 香草風味  
仔羊のカツレツ モッツァレラチーズのせ

## 第5章 ドルチェ

### ●フルーツ

いちじくのコンポート  
プラムの赤ワイン煮  
【バリエーション】  
桃のコンポート  
マチュドニア  
【バリエーション】

### ●ムース

イチゴのムース  
カプチーノのムース  
チョコレートムース

マスカルポーネチーズのムース

●冷たいデザート

冷たいザバIONE

モンブラン

エスプレッソコーヒーのシャーベット

パパイアのセミフレッド セージ風味のアングリーズソース

ティラミス

パンナコッタ

プリン

手づくりリコッタチーズ

ミルクレープ

●タルト

イチゴのタルト

リンゴのタルト

バナナのタルト

プラムのタルト

レモンのタルト

タルト・ピノラータ

リゾットのタルト