



## ポロネーゼ



■ 4人分

所要時間 50分

### 作り方

- ① フライパンにオリーブ油、にんにく、たまねぎを入れて中火にかけ、たまねぎがしんなりするまで炒める。  
挽き肉・マッシュルームも加え、肉がポロポロになるまで炒める。
- ② 小麦粉を振りかけて粉っぽさがなくなるまで弱火で炒め、**A**を注ぎ入れ、軽く煮立つ火加減で20～30分煮込む。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、【湯の量に対して約1%の塩】を加え、スパゲッティを表示時間より1分短く茹でる。
- ④ ②のソースに、水気を切ったパスタを加えて手早く混ぜ合わせて皿に盛り、粉チーズ・パセリをふる。

### 材 料

オリーブ油	大さじ1
にんにく (みじんぎり)	1片
たまねぎ (みじんぎり)	1個
セロリ (あれば)	20g
合挽き肉	200g
マッシュルーム (薄切り)	4個
小麦粉	大さじ1
<b>A</b> 赤ワイン又は酒	50cc
水	250cc
トマトの水煮	1缶
コンソメの素	1個 (小さじ2)
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々～
スパゲッティ	280g
粉チーズ	適量
パセリ	適量

### Check Point

ミートソースはたっぷり作って冷凍出来ます。パスタ、ドリア、グラタンなどに使えます。ストックしておくと大変便利です。

## しいたけのパルマ風

### 材 料

しいたけ	4枚
<b>B</b> ロースハム(粗みじん切り)	1枚
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	大さじ2

### 作り方

- ① 器に**B**を混ぜ合わせる。
- ② しいたけは軸を取り、裏側に①を塗り、220℃位のオーブン又はグリルやトースターで4～6分焼いて火を通す。

■ 4人分



所要時間 10分

### Check Point

イタリアのパルマは、ハム・チーズなどが有名。その町が主な産地の食材が使われます。



■ 4人分

所要時間 30分

## スフレチーズケーキ

### 材 料

クリームチーズ(室温に戻す)	60g
砂糖	30g
卵黄	1個分
レモン汁	小さじ1
小麦粉	10g
生クリーム又は牛乳	50g
卵白	1個分

### 作り方

- ① ボウルにクリームチーズ・**半量の砂糖**・卵黄・レモン汁・小麦粉・生クリームの順に入れ、ハンドミキサー、又は泡立て器でダマにならないよう、その都度混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに卵白・砂糖の残りを加え、ハンドミキサーで柔らかい角が立つまで混ぜる。①のボウルに加え、泡を潰さないよう切るように混ぜる。
- ③ ココットなどの耐熱容器に、生地を人数分に分け、200℃に予熱したオーブンで10分**湯煎焼き**にする。180℃に下げ更に10分位焼く。冷蔵庫でしっかり冷やす。  
**【湯煎焼き】** オープンの天板にお湯をはり、生地の入った型を入れた状態で蒸し焼きにすること。

### Check Point

②の卵白は、混ぜすぎ注意です。しなやかな角が立つ位がちょうど良いです。



メレンゲとチーズの生地を混ぜる時、生地の色むらがなくなればすぐ混ぜるのをやめましょう。

## バーニャカウダ

■ 4人分



所要時間 15分

### 材 料

にんじん・セロリ・きゅうり・大根・カブ・チコリ・パプリカ… など

好みの野菜	適量
にんにく(みじん切り)	小さじ2
オリーブ油	50cc
アンチョビ(刻む)	10g
こしょう	少々
生クリーム	100cc

### 作り方

- ① 小鍋にCを入れ、中火にかける。煮立ったら弱火で焦がさないよう2～3分火にかける。生クリームを入れて混ぜ合わせ、少しとろみが出るまで1分位煮る。
- ② スティック状に切った野菜に、温めた①をつけて食べる。

### Check Point

生クリームを加えてから、煮すぎるとソースが分離しておいしくなくなります。  
**温める程度でOK**