

奈津実のレシピ

奈津実



1——ヴォンゴレを作りましょうか……

シンプルかつ……おいしいパスタ。。。

それは……ヴォンゴレ

ヴォンゴレが好きなの。

あさりの旨みがステキよね。

どうしてか……

イタリアンって官能的な匂いがして……

そんなこと思うの私だけかしら？

イタリア語で

ビアンコが白

ロッシが赤

オリーブオイルとニンニクでシンプルに作るとボンゴレビアンコ
トマトを加えて赤くするとヴォンゴレロッシ。。。

どっちにしようか、いつも迷ってしまうの。

新鮮な活あさりをたっぷり(400〜500g位)用意してね♪
ちゃんと砂を吐かせましょう。

二人分として

スパゲッティ乾麺を160gほど。

奈津実のお気入りはバリラ社の1——7mm

どんなソースにも良いコンディションで答えてくれます♪

ちなみに魚貝系のスパゲッティには粉チーズ(パルミジャーノとか・・・)はかけないでね。

チーズは肉と仲良しさんのの。

お湯をたっぷり沸かして(少なくとも3〜4Lは欲しいです)塩を湯量の5%加えます。。。(4
Lなら20gね♪)

ぐつぐつ沸騰したらスパゲッティを入れましょう。

慌てずゆっくり・・・かき混ぜます。

ほぐれたら後はほっといてもOKよ!

混ぜすぎると麺の表面がバサバサになっちゃうから気をつけて。

フライパン(奈津実の愛用はアルミの厚手のもの)にオリーブオイルを70ccほど入れ、種を
抜いたタカノツメを1本入れます。

そしてニンニクをひとかけ・・・包丁の腹で押しつぶして・・・加えます。芽の部分は取ってね。雑
味が出るの。

さあ点火・・・あくまで弱火で、じゅつくりとオイルにニンニクの香りとタカノツメの辛味を移
しましょう。

決して焦がさないように♪・・・4〜5分はかかりますよ。

大事なポイントです。

あせりは禁物。。。恋といっしょね。

奈津実はどこでドライトマトを2枚分をみじん切りにしたものを加えます。

うふふ・・・のお味なのよ〜これが。

これからの季節なら菜の花などを入れてもステキよ！

さて・・・オイルに香りが移ったらフライパンにあせりをザバーっと入れます。

あせりを入れるときはフライパンを火から下ろしてね！ バチバチ跳ねるし・・・その勢いでフライパンに火が入ることも。。。

ワインやブランデーを燃やす（フランベ）のと、温度の高すぎる油に火が入るのは全く違うのご用心！

「炎の料理人」になっただけですが・・・油の燃えた匂いの台無し料理に化けてしまうことも。。。

そして蓋をして蒸し焼きに（ムイエする・・・と言います）

中火位で揺すりながら・・・

ワインを加える人も多いですが

奈津実はワインは入れません。。。

あせり本来の旨みの邪魔になるの。。。

あせりの口が開いたら・・・イタリアンパセリのみじん切りを加え（2本分位・・・リッチにね〜）スパゲッティのポイル汁を60ccほど加えます。

ほくら！！！！

あせりの出汁とオリーブオイル、ニンニク、ドライトマトのかすかな酸味、スパゲッティポイル汁たちでフライパンの中は・・・昇天寸前に。

いよいよです。。。

スパゲッティは茹で上がる1分程前（まだ芯が完全に残っている）に取り出して・・・フライパンの中で最後のアルデンテに持っていきましよう！

旨みがパスタの中に入り込んでいきます。

火を強めて、フライパンを小刻みに揺すり、よく混ぜながら・・・麺と旨み汁、オイルを乳化させて行きます。

オイルと水分が分離していたのが・・・溶け合ってトロ〜ンとパスタに絡み付いてきたら、いよいよ完成！！

ああああ・・・なんて官能的なのかしら

思わず腰のあたりがキュン♪してしまう瞬間です。

最後に軽くブラックペッパーで味を引き締めましょう。

多分・・・塩は加えなくてもいいと思うけど。。。

足りないと思う方はお好みで。

あ・・・忘れてた！！！！

大事なポイントは、麺を茹で始めた時点で相手にテーブルについてもらっておくこと！

お皿も用意しておいてね。

盛り付けてから「できたよー！」なんて言っていると食べ始める頃には”むむう”に・・・特にパスタ料理は出来たての美味しさが勝負よ

男と女も”その瞬間”を逃がしたら・・・だめですよ！

キンキンに冷やした白ワインで乾杯しましょう！

出来上がった最高のヴォンゴレに・・・

そして

もちろん

今夜の私たちに。。。

うふつ。。。。。

まずはヴォンゴレを食べてから……

2——カルボラーナに挑戦

カルボナーラ……

訳して”炭焼き職人風”

カーボンって炭のことだから……なるほどって思うよね。

実は伝統的なイタリア本来のパスタ料理ではないらしいの。

カルボナーラって。

昔々……

アメリカ人がイタリアに滞在していた時、夜遅くレストランを訪ねたんだって。

「すまないねえ！ もうお終いだよ」

「お腹ぺこぺこなんだ……なんか出来ない？」

「食材もかたしちまつたし……」

「ベーコンと卵とミルクならあるんだが……これで何とかできないかなあ」

「ちつ……仕方ない……待ってるや。コックに頼んでみるから」

なんともアメリカな食材を受け取ったコックは、とりあえずパスタを茹でて……和えて見た。

「なんとも締まらない味だ……」

そこでパルミジャーノチーズをたっぷりと加えてみた……

「うん……。まだダメだ」

厨房にあった黒胡椒をガリガリとかけら……

「ヴォーノ♪ コレはいけてる!!」

さてさて……そのパスタを見たアメリカ人は

「おお！美味しそうだか・・・この黒い粒々は・・・？」
「ああ？それか？もうこんな時間だ。コックも帰っちまったからウチの炭焼きの職人に作らせたんだ！・・・パスタに炭が落ちてるから気をつけて食べておくれよ♪」
とジョークを決めたとか・・・

ステキなお話でしょう。

色々な説はあるけれど・・・

美味しいことには違いないですね。

ちよつとコツが要りますが、ぜひマスターして下さいね！

では材料です！

いつもの二人分ですよー

○スパゲッティ乾麺：160g

○茹でる為のお湯：3〜4L（お塩を5%入れてね♪）

○オリーブオイル：60cc

○ベーコン：80〜100g

・・・できればしっかりとスモークの厚切りが美味しい。。。

もっと贅沢をいえばパンチェッタ（豚バラ肉の塩漬け）が手に入ったら是非使ってみてね！！

○生クリーム：140cc（できれば乳脂肪35%以上のもの）

○牛乳：60cc

○ペッコリーノロマーノもしくはパルミジャーノレッジャーノ：20g

・・・最近スーパーでも塊で売っているのでは非！パルメザンチーズとは全く違った”専門店の味”になりますよ。

○新鮮な卵：2個

○塩（岩塩があれば・・・美味しいですう）：少々

○ブラックペッパー：少々（奈津実は粒の黒胡椒を包丁の腹で割り潰して使います。。。とってもしっかりいいの♪）

○イタリアンパセリ（なければ普通のパセリ）：少々

さてさて材料がそろったら大きな鍋にお湯を沸かして、お塩を入れましょう。グラグラ煮たつたらスパゲッティをパラパラと入れます。

そしてゆっくりとかき混ぜましょう。

お湯の量が少ないと、スパゲッティを入れてから再沸騰するまでに時間がかかるの。。。このロスタイムが少なければ少ないほど麺のツルツル、シコシコ感が良くなるんですよ！ポイントです♪

さて厚手のフライパンにオリーブオイルを60cc入れ、厚切りのベーコン（パンチェッタ）を入れて火にかけます。弱火でじっくりソテーしていきます。こんがりと表面がキツネ色になるまでね。旨みがオリーブオイルに染み込んで行きます。

贅沢なようですが、アルミ製の厚手のフライパンを一つ揃えてみてください。。。熱の伝わり方が柔らかくて。。。ソースも焦がしにくいし。。。本当に上手に仕上がりますよ♪

ベーコンをソテーしている間にチーズを削って粉状にしておきましょう。ダイコンおろしに使うおろし金で十分上手く行きます。

そしてパセリもみじん切りに、粒胡椒も包丁の腹で割り潰しておきます。

ほくら・・・キッチンにいい香りが広がるでしょう??

ベーコンがソテーできたら、一旦火から下ろして、生クリームと牛乳を注ぎます。

そして再び弱火にかけてゆつくりと煮詰めて行きます。

2/3位まで詰まったら、粉にしたチーズをサラサラと加え、ませあわせます。ねっ♪とろみのあるソースに変身するでしょう?!

濃度が濃すぎるようなら、茹で汁で調節してね。

さあ！ 茹であがったスパゲッティをフライパンに入れて、割ほぐした卵も加えます。

ここで最も大事なポイントは”一旦火から外して”よく混ぜ合わせる事。ここが”急所”なの！

味を見て塩味が足りないようなら、この時点で調整しましょう。チーズとベーコンから出る美味しい塩味が多分いいと思うけれど。

スパゲッティとソースがよく混ぜ合わさってから弱火にかけ、フライパンを小刻みにゆすりながら手早くかき混ぜます。

ちゃんと火が入らないと、卵の臭みが残るし・・・火が入りすぎると入り卵になっちゃうし
(イリボナーラ?)・・・絶妙のタイミングを見つけてくださいね!!!!!!

慣れないうちは早めに火から下ろしてもOKよ!

フライパンの余熱でも十分火が入るから。

熱々で・・・しかもソースはクリーミー

ああああ・・・

この瞬間

溶けてしまいそうな快感に襲われるの。。

あなたも上手にいけたあ?

では暖めておいたお皿に盛り付け、胡椒を散らし、パセリもトッピング。。

カルボナーラの完成です

ふう。。。。

ミディアムボダイの赤ワインがマッチすると思うわ。。

赤ワインは料理する前に開けておいてね。。

空気と馴染むとぐっと美味しくなるの。

パルミジャーノをつまみながら・・・

軽くワインを飲んで・・・

料理に取りかかってみては如何でしょう?

もう・・・それだけで気分はイタリアン♪

お味は?

ヴォーノ!!!!!!

うふっ!

今日もあなたの急所をつかんじやったわ♪

3——トマトとモッツアレラ

イタリアと言えば、やっぱりトマトですよね。(´)

イタリア産のトマトは主に細長い楕円形をした種が有名ですね。

ちようど・・・

男の人の・・・

アレみたいなの・・・

楕円形。。

あら！ ごめんなさい！！ いきなり

楕円形のサンマルツァーノ種が特に有名ですけど、他にはパツキーノと呼ばれる中くらいの

丸いトマトやポモドリーニと呼ばれる日本で言うプチトマトみたいな種類もあります。

どのトマトにも共通して言えるのは、日本と違って雨の少ないイタリアでは太陽の光がトマトを虐めるんですね。。

水も飲めずに、太陽に照らされた状態で虐められれば虐められるほど・・・トマトは甘みを増す(糖度が上がる)んです。

うふっ！

トマトさんったら。。

もうそれだけで・・・官能的な野菜でしょう？

酸味と甘みの絶妙なバランス。。

そんなトマトを使って今日は美味しいパスタを作りましょうか。。

今日のトマトちゃんの彼は「モッツアレラチーズ」

「ブッフアラ」と呼ばれる水牛の乳から作ったものがイタリアでは本物とされています。

日本でもイタリアからの空輸ものが手に入りますから是非使ってみて下さいね！

ちなみにモッツアレラチーズの「モッツァーレ」ってイタリア語で「手でちぎる」と言う意味なんですよ。

お豆腐作る時みたいに水の中でプカプカと浮かせながら手でちぎってカタチを作っていくんです。

本物には必ずちぎった後が「乳首」そっくりのカタチで「ポチン！」って残ってるのよ・・・
すぐに分かるの思うわ。

間違って頬ずりしたりしないでね！

きゃはははっ♪

ではでは二人分の材料です！

- お湯・・・・・・・・・・・・・・4 L (お塩を5%入れてね)
- スパゲッティ・・・・・・・・・・200 g程
- オリーブオイル・・・・・・・・・・70 cc
- にんにく・・・・・・・・・・ひとかけら
- たかの爪・・・・・・・・・・2本
- トマトの水煮(缶詰)・・・・1缶(350 g位あればOK)
- バジリコ・・・・・・・・・・4枚
- モッツアレラチーズ・・・・・・・・100 g
- 塩・胡椒・・・・・・・・・・少々

さていつもの様にたっぷりお湯を沸かしてね！お塩も忘れずに入れましょう！
沸騰したら、スパゲッティを茹で始めてくださいね！

さて

アルミのソテーパン(フライパン)に分量のオリーブオイル・にんにく(みじん切り)・たかの爪(半分に割って、中の種を捨ててね！種が入ると雑味が出てしまうの・・)を入れます。
弱火でじっくりとオイルにんにくの香りとたかの爪の辛味を移します。にんにくを焦がさな

いように弱火でね♪

たかの爪は黒くなる前に取り出してください。
取り出したら、変わりにバジリの葉（まず2枚）を細かく千切ってオイルに入れます。

これでオイルにバジルの香りが加わります。。。

うふっ！ ステキな香りがキッチンに広がるでしょう？

そして水煮トマトを加えます。

水煮のトマトは前もってボール等に開け替えて軽く潰しておきましょう。

奈津実はいつも・・・

素手で”ぎゅっ”とトマトを握り潰すのよ。。。

ああああああ。。。

奈津実の掌の中で・・・

楕円形のトマトが・・・

潰れて・・・

指の隙間から・・・

あっ！ ごめんなさい

トマトを加えたら、弱火で軽く3/4位になるまで煮込みます。

ちなみに去年のイタリアは冷害でトマト不作の年なんです。

今出回っている何処のメーカーのイタリア産トマトの水煮も酸味が強い。。。

味をみて、あまり酸味が強いようなら、少しだけ蜂蜜を加えてみてください。
あくまでも入れすぎないように！！ 注意よ！

塩、胡椒で味を調えます。

茹で上がったスパゲッティを入れたら、中火で煮込みながら麺とソースをしつかり馴染ませて
ね。

さあ！ 火を止めて、1cm角くらいに切っておいたモzzarellaをパラッと入れましょ
う！

後はフライパンの余熱でモzzarellaがとろけるのを待って、とろけ始めたらお皿に盛り付け
ます。

最後に2枚分のバジリコをちぎって散らしましょう。

はい！

トマトとモzzarellaパスタの出来上がりです！！！！

トマトの酸味、甘み。。。

絡みつくような、とろろりモzzarellaチーズ。。。

お口の中で。。。。

ああん。。。

ごめんなさい。。。

ごめ

今日は
奈津実・・・

我慢できそうにないみたい。。。。

あああああつああつあ・・・

ああん。。。。

。。。。
いつてしまいました、

うふつ。。

貴方に・・・乾杯。