



トマトソース

材料 (4人分)

ダイストマト缶・・・620g

オリーブオイル・・・80ml

玉ねぎ (小)・・・1個

塩・・・5g

にんにく・・・1かけ

作り方

1 下準備

にんにく：みじん切りにする。

玉ねぎ：皮をむき、8等分のくし切りにする。

2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。

3 少し色付いてきたら、玉ねぎを入れて炒め煮にする。

4 ダイストマトと塩を加え、沸騰させる。

5 弱火で10～15分位煮詰める。途中、鍋底にあたらないように木ベラで混ぜる。

6 ざるでこして、氷水にあてて冷やす。



夏野菜の冷製トマトソーススパゲッティ

材料 (4人分)

フェデリーニ (6mm)・・・320g

エキストラバージンオリーブオイル・・・100ml

トマトソース・・・320ml

アンチョビソース・・・12～16g

塩・・・少々

砂糖・・・少々

赤ワインビネガー・・・20ml

A { オクラ・・・8本
アスパラガス・・・8本
いんげん・・・12本
トマト (大)・・・2個
にんにく・・・2かけ
ツナ・・・160g
玉ねぎ・・・1/2個

作り方

1 下準備

オクラ・いんげん：塩もみ→茹でる→氷水におとす→水気を切る→カットする

アスパラガス：茹でる→氷水におとす→水気を切る→カットする

トマト：湯むき→種をとる→切る→塩・砂糖でマリネ→水気を切って赤ワインビネガーでマリネ→冷やす

にんにく：みじん切り

玉ねぎ：スライサーで極薄切りにする

2 お湯を沸かし、沸騰したら塩を入れる。

3 氷水を用意する。

4 ボウルにトマトソース・アンチョビソース・Aを入れ、氷水につけて冷やす。

5 フェデリーニを茹でる。【6分20秒】ざるにあけて、氷水で冷やす。

6 よく絞ってソースと和える。

7 盛り付けたら、オニオンスライスを添えて、エキストラバージンオリーブオイルをまわしかける。



新じゃがのニョッキ

材料（4人分）

新じゃがいも・・・400g 強

- A
- 強力粉・・・100g
 - グラナパダーノパウダー・・・40g
 - ナツメグ・・・少々
 - 塩・・・少々
 - ホワイトペッパー・・・少々
 - 卵黄・・・1個

トマトソース・・・200ml

生クリーム 47%・・・30ml

- B
- エキストラバージンオリーブオイル・・・少々
 - グラナパダーノパウダー・・・少々
 - パセリのみじん切り・・・少々

作り方

- 1 ジャがいもを洗いアルミホイルで包んだら鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、塩を加えて火にかける。火が入ったら、お湯を切って皮をむいて裏ごしする。
- 2 裏ごししたものに A を加え、木ベラで混ぜ込む。ある程度まとまったら、手でこねる。
- 3 直径 1.5cm 位の棒状にのばし、1.5cm 幅で切る。切ったものは、一つずつ指で押して成形する。
- 4 お湯を沸かし、塩を入れ、ニョッキを茹でる。
- 5 トマトソースと生クリームを合わせて火を入れる。
- 6 お皿にソースを敷いて、ニョッキを盛り、B をかける。



ストラッチャテッラ

材料（4人分）

鶏もも肉・・・1/4 枚

水・・・600ml

チキンコンソメ・・・10g

塩・・・ティースプーンすり切り 1 杯

- A
- 卵・・・2個
 - グラナパダーノパウダー・・・大さじ山盛り 1
 - パセリのみじん切り・・・2つまみ
 - 塩・・・1つまみ
 - 胡椒・・・少々

エキストラバージンオリーブオイル・・・少々

胡椒・・・少々

作り方

- 1 鶏もも肉を小さい角切りにする。
- 2 ボウルに A を入れて混ぜる。
- 3 鍋に水と鶏もも肉を入れて沸かし、チキンコンソメと塩を入れる。
- 4 火を止めて、A を流し入れ混ぜる。
- 5 盛り付けたら、胡椒・エキストラバージンオリーブオイルをかける。