



## ★世界の料理レシピ No. 3

### イタリア料理

#### ★ラビオリ

##### 《材料》(2人分)

###### 【生地】

・中力粉	100g	・卵	1個
・オリーブオイル	大さじ1	・塩	ひとつまみ
・打ち粉	適量		

###### 【具材】

・合い挽き肉	60g	・玉ねぎ	20g
・セロリ	10g	・にんにく	適量
・塩・こしょう	少々	・オレガノ	適量

###### 【ソース】

・トマトピューレ	100ml	・オリーブオイル	大さじ2
・にんにく	1かけ	・白ワイン	大さじ2
・セロリ	5cm	・パルメザンチーズ	大さじ1
・塩	小さじ1/2		

ラビオリはお肉やチーズなどを  
パスタ生地ではさんで  
茹でたものです。  
お好みのソースをかけて  
食べます。



##### 《作り方》

- ① セロリ、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。  
セロリとにんにくのみじん切りは具材とソースに使う。



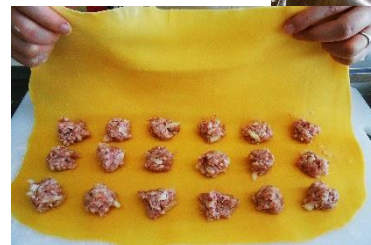
- ② 生地の材料をボールに全て入れ、最初は菜箸でぐるぐるかき混ぜる。  
生地がまとまったら耳たぶくらいの柔らかさになるまで15分程度捏ねる。  
生地を丸め、ボールにラップをして1時間休ませる。



- ③ 挽き肉と①、塩こしょう、オレガノを合わせてよく混ぜる。



- ④ 打ち粉をした台で②を厚さが1mmほどになるまで伸ばしていく。  
そこに③を生地の半分まで、等間隔にスプーンで置いていく。  
何もせてない生地を具が隠れるように半分に折りたたむ。



⑤ 具が包まれるように生地同士をしっかりとっつけ、四角に切っていく。



⑥ 沸騰したお湯(1L)に塩(小さじ2)を入れ、7分茹でる。

⑦ ソースを作る。フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ火にかけ、香りがしてきたらトマトピューレ、白ワイン、セロリも入れ炒め、パルメザンチーズと塩で最後味を整える。



⑧ ⑥に⑦をかけて完成。



## ★たらのフリット

### 《材料》(2人分)

生のたら	2切れ	塩・こしょう	適量
サラダ油	適量		
【衣】			
薄力粉	50g	片栗粉	25g
炭酸水	100ml	パセリ	適量

### ＜タルタルソース＞

卵	1個
玉ねぎみじん切り	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩・こしょう	適量



### 《作り方》

① タルタルソースを作る。小さい鍋で卵を水から15分茹で、ゆで卵を作る。ゆで卵と玉ねぎとパセリをみじん切りにする。ボールに全ての材料を入れ、混ぜる。



② たらは骨を取り、4等分に切り、しっかり塩こしょうする。



③ 衣の材料をボールに入れて混ぜ、②を絡める。  
炭酸水を入れることでフワッとした衣になります！

④ フライパンにサラダ油を入れ、③をきつね色になるまで揚げる。

⑤ 油をきって、お皿に盛り、タルタルソースを添えて完成。



## ★ペペロナータ

ペペロナータとは、ずばり「パプリカがいっぱい」という意味。イタリアではチーズと一緒に食べる他、肉や魚の付け合わせにもするそうです。

### 《材料》(2人分)

パプリカ(赤・黄)	各1個ずつ	モzzarellaチーズ	1つ
塩・こしょう	適量		

### ＜マリネ液＞

オリーブオイル	大さじ1	パセリ	大さじ1
にんにく(みじんぎり)	小さじ1/2	塩	少々
レモン汁	小さじ1		



### 《作り方》

① パプリカはヘタと種を残すようにそぎ切りし、200℃に予熱したオーブンで30分程度焼く。(皮に焦げ目がつくまで。)冷めたら、皮をむく。



② パセリとにんにくをみじん切りにする。



③ マリネ液の材料をボールに全て入れて混ぜ、①も入れて和える。

④ モzzarellaを手でさき、塩こしょうをし、④をのせて完成。



# ★ヨーグルトジェラート

## 《材料》(3人分)

・ヨーグルト	150g	・生クリーム	100ml
・砂糖	40g	・お好みのフルーツ	盛り付け用



## 《作り方》

- ① フリーザーバッグにフルーツ以外の材料を入れ、袋を閉じて混ぜる、冷凍庫で冷やす。
- ② 1時間後に袋を取り出し、もむ。これを3回ほど繰り返す。
- ③ 器にお好みのフルーツと一緒に盛り付けたら完成。



～管理栄養士のあとがき～

今回はイタリア料理です。カラフルな野菜とチーズ、海鮮を使った料理が特徴です。

今回は手打ちパスタの生地でラビオリを手作りしました。中に入れる具材はツナ缶やチーズなど家にあるものでも作れます。お子さんと一緒に作る場合は、形を変えて作っても楽しいですね♪トマトソースは挽き肉を入れて、パスタソースにもアレンジできます！

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

