

こんにちは。
佐々木アンナです。

この冊子を手取るのが
初めての方には簡単な自己紹介をしますね。

本業は有限会社エトリヴァンにて
イタリアワインの輸入ビジネスに従事しており、
日々イタリアワインと向き合っています。
近年はイタリアのカトラリーやコーヒー豆などを
紹介する事業も手がけており、
イタリアとは切っても切れない関係に。

プライベートではイタリア人と結婚して
3歳の息子がいます。
想像できるように、
夫がイタリア人であることから
食卓は半分以上がイタリア料理です。

義母は料理上手なイタリアマンマの影響もあり
家で作るもののほとんどが彼女から
教わったシンプルなもの。

元来ワインの仕事をしていることから
食への関心が高かったですが、
とりわけここ1年半ほど
食とワインの関係を探求するようになりました。
こうして料理レシピをご紹介しますのは
ライフワークの延長線のことなのです。

さて、
12月という一年で最も華やかで煌びやかな
時間をみなさんはどう過ごしますか？

イタリアでは
12月24日～26日までは
基本家族と過ごす風習が色濃く
受け継がれています。
12月24日の晩、25日の昼、26日の昼の
食卓を家族で囲むのが一般的な過ごし方です。
そして12月31日の夜に食事をし
カウントダウンを待ちます。
そして1/1の昼にまた食卓を囲みます。
12/31と1/1はどちらかというと
近しい友人と過ごすパターンが多いです。

イタリアの実家でも24日の晩は
かれこれ30年ほど
同じ友人家族と過ごし、
25日と26日は
親戚と場所を交互にして
食事をする慣わしがあり、
もちろん今年もそれは継続です。

今日ご紹介する5品は、
料理が苦手な人でもできる再現性の高い
レシピです。

イタリアのクリスマスシーズンにいただく料理は
普段の食事を少しリッチにしたものです。
今日ご紹介する5品も基本的な料理に
少し手を加えたものですが、

十分おもてなし料理として活用できます。

そして普段の料理にも

積極的に取り入れてみてください。

「料理初心者 OK! 年末年始につくりたいワインに合うイタリア家庭料理 5品レシピ」

- ① 前菜 簡単! ロースハムと香味野菜の黒トリュフ風味
- ② パスタ マッシュルームたっぷり! オープン焼きパスタ
- ③ 米料理 ブルネッコ風味のリゾット
- ④ 魚料理 カジキマグロのパン粉焼き トマト&ケッパーソース
- ⑤ 肉料理 牛肉のバローロ煮込み

是非とも今年こそは年末年始にこんな煮込み料理に挑戦してみませんか?



材料

① 簡単！ロースハムと香味野菜の黒トリュフ風味



ロースハム 1パック

セロリ 1/2本

にんじん 1/2本

たまねぎ 1/2個

黒トリュフペースト 大さじ1

塩

オリーブオイル

② マッシュルームたっぷり！オーブン焼きパスタ



ペンネ 500g

セロリ 1/2本

にんじん 1/2本

たまねぎ 1/2個

マッシュルーム 2パック (20個前後)

トマト 大ぶりのもの 10~15個

パルミジャーノレジャーノ 100g

モッツアレッタチーズ(ミックスチーズなどでOK) 100g

塩

オリーブオイル

③ ブルネッコ風味のリゾット



たまねぎ 1/2 個

白米 1,5 合

赤ワイン（ブルネッコ） 100ml

野菜のブイヨン 300ml-400ml （お米を煮炊くため用）

パルミジャーノレジャーノ 適量

塩

オリーブオイル

お好みでバター 一切れ

④ カジキマグロのパン粉焼き トマト&ケッパーソース



カジキマグロ 5切れ
パン粉 適量
薄力粉 適量
トマト 10個
ケッパー 10粒
パセリ 適量
パルミジャーノレジャーノ 適量
にんにく お好みで
塩
オリーブオイル

⑤ 牛肉のバローロ煮込み



A 牛肩ロース 700~1kg

A セロリ 1本

A にんじん 1本

A たまねぎ 1個

薄力粉 適量

A ローリエ 2枚

A クローブ 4粒

A ローズマリー 1枝

A 赤ワイン (バローロもしくは同等クラスのもの) 700ml

塩

黒胡椒

オリーブオイル

レシピ

① ロースハムと香味野菜の黒トリュフ風味



ロースハム 1パック (できるだけ美味しそうなものを選ぶ)

A セロリ 1/2本

A にんじん 1/2本

A たまねぎ 1/2個

黒トリュフペースト 大きじ1

塩

オリーブオイル ひとかけ

1. 鍋に A が浸るほど水を入れ、沸騰させて茹でる。茹で時間は約 20 分。茹で汁は捨てないように！③のリゾットで野菜のブイヨンとして活用します。
2. ロースハムをお皿に盛る。
3. 茹であがった A をフードプロセッサーにかける。細かくペースト状になったら別の容器に移し替えて塩、オリーブオイルをひとかけし、黒トリュフペーストと和える。
4. 3. で和えた香味野菜を皿に盛りつけたロースハムの中心に。仕上げにオリーブオイルをひとかけしてできあがり。

ポイント

茹でた野菜をフードプロセッサーにかけると水分が出てきます。できれば濾すなどして水分はなるべく切ってください。茹でた野菜の優しい味わいの輪郭を出すための工夫です。

ワインとのペアリング

肉料理とは言え、ロースハムは蛋白な味なので白ワイン、もしくはスプマンテをおすすめします。軽めで果実味がありキリっとした酸がある白ワイン、ガヴィ・ディ・ガヴィやソアヴェやプロセッコなどの食前酒と是非お楽しみください。

② マッシュルームたっぷり！オーブン焼きパスタ



ペンネ 500g

A セロリ 1/2 本

A にんじん 1/2 本

A たまねぎ 1/2 個

B トマト 大ぶりのもの 10~15 個

C マッシュルーム 2 パック (20 個前後)

パルミジャーノレジャーノ 100g

モッツアレッタチーズ(ミックスチーズなどで OK) 100g

塩

オリーブオイル

1. パスタを茹でるために鍋を用意する。500g のため、深めの鍋を推奨。沸騰したお湯に塩を入れて、茹で時間が 11 分であれば 9 分ほどでお湯から茹で上げてパスタは固めに仕上げしておく。
2. A は①レシピの 3.と同じ工程でペースト状にしておく。B のトマトを 1/4 にカットする。C のマッシュルームはフードプロセッサーで細かくしておく。きのこは水分がでるのでミンチ状にしすぎないように注意する。
3. パスタにからめるソース用に鍋を用意する。鍋にオリーブオイルを入れ、2.の材料を全て入れる。トマトが煮崩れしたくらいで OK。塩、黒胡椒で味を整える。
4. 茹で上がったパスタと 3 をからめる。モッツアレッタチーズも適量加える。
5. オーブンを 180 度に温める。4.をアルミホイルに 1 人分ごと包み、パルミージャーノレジャーノを振りかけてホイルの封を閉じる。1 人分は約 80g。6~7 個のアルミホイルに包んだパスタをオーブン用の天板にのせ、約 15 分調理してできあがり。

ポイント

オーブンで調理した後、表面がカリっとしていたら出来上がりです。すでに火が通っている食材をオーブン調理する場合、温度は 180 度で 10~15 分が目安です。

ワインとのペアリング

しっかりしたテイストの樽熟成させた白ワインでも OK！もしくはお気に入りの赤ワイン（できれば渋みが強くないもの）と是非とも召し上がってください。キャンティ・クラシコなどの野菜の旨味に優しい赤ワインが寄り添うイメージです。

③ ブルネッコ風味のリゾット



たまねぎ 1/2 個

白米 1,5 合

赤ワイン (ブルネッコ) 100ml 前後

野菜のブイヨン 必要目安量は 300ml-400ml (お米を煮炊くため用)

→ ①のレシピで A の材料を茹でた際の茹で汁 (ブイヨン) はここで使う!

パルミジャーノレジャーノ 適量

塩

オリーブオイル

バター おこのみで一切れ

1. たまねぎをみじん切りにし、深めのフライパンにオリーブオイルを引いて弱火～中火程度でためねぎに火を通す
2. お米は洗わずに、火が通った玉ねぎに加えて全体をからめる。赤ワインを 50ml 加える。
3. 野菜のブイヨンを少しずつ加える。加えた水分が吸収されたらまたブイヨンを追加する流れ。リゾットを調理している時は混ぜながら調理する必要があるため、10-15 分ほどコンロ前に立つように。10 分ほど調理してから残りの赤ワインを加える。
4. 15 分ほどして全体に火が通っているか味見をする。日本米の場合は粘り気がとても強く、ブイヨンの水分も早く吸収されがちなのでよく観察してください。お米の芯が少し残るぐらいで火を止めて、パルミジャーノレジャーノを適量混ぜてできあがり。お好みでバターを入れるのも OK

ポイント

赤ワインの風味を強くしたい場合は必要量を調節してください。その分ブイヨンを減らすなどの調節をしてご自分の好みを探しましょう。

ワインとのペアリング

料理名に「ブルネッロ」と謳っているのでは是非ともブルネッロ・ディ・モンタルチーノと合わせましょう。ブルネッロ風味たっぷりのリゾットが赤ワインの味わいに見事に溶け込みます。ハマってしまうペアリングのひとつです。

④ カジキマグロのパン粉焼き トマト&ケッパーソース



カジキマグロ 5切れ
パン粉 適量
薄力粉 適量
A トマト 10個
A ケッパー 10粒
A パセリ 適量
パルミジャーノレジャーノ 適量
にんにく お好みで
塩
オリーブオイル

1. カジキマグロの水分をキッチンペーパーで取ります。塩と胡椒をふり、薄力粉を全体にふりかけます。
2. フライパンにオリーブオイルをかけて、中火にします。ここでにんにくが好きな方はオリーブオイルににんにくの香付けをしてください。にんにくに火が通ったら取り出します。刻んで火にかけても構いませんが、その場合はにんにくの味わいが強く残ります。
3. 1のカジキマグロに火を通します。全体に焦げ目がつくくらいでOKです。火が通ったらオープン皿に重ならないように並べます。並べたカジキマグロの上にパン粉をパラパラと全体が覆われる程度に、パルミジャーノレジャーノも適量ふりかけます。
4. 3でつかったフライパンにAを加え、火を通します。生のトマトをつかうので5分ほど炒め煮するくらいでOKです。塩と胡椒で味を整えます。2のパン粉とパルミジャーノレジャーノの上に出上がったトマトソースをかけていきます。その上にも好みでパン粉とパルミジャーノレジャーノをふりかけても旨味が増して美味しくなります。
5. オーブンを180度に温めて約10分~15分調理してできあがり。

ワインとのペアリング

カジキマグロは赤ワインといただくと美味しいお魚です。できれば南イタリアワインを選びましょう。穏やかな酸とチャーミングで熟した果実が感じられる、ネーロ・ダーヴォラなどをチョイスされるのをお勧めします。またロゼワインとのバランスも非常に良く、お昼に召し上がる最高のペアリングです。

⑤ 牛肉のバローロ煮込み



牛肩ロース 700~1kg

A セロリ 1本

A にんじん 1本

A たまねぎ 1個

小麦粉 適量

A ローリエ 2枚

A クローブ 4粒

A ローズマリー 1枝

A 赤ワイン (バローロもしくは同等くらすのもの) 700ml

タコ紐 あれば

塩

オリーブオイル

1. 食べる前日に調理する深めの鍋（24cm~28cm）に A をいれます。野菜は鍋に入る程度に半分ぶつ切りで OK。牛肉はタコ紐で結び、煮崩れしないように準備する。牛肉を鍋に入れてしっかり 24 時間かけてマリネさせ、赤ワインの味わいを食材に馴染ませます。
2. 食べる当日、1 の水分を別のボールまたは容器に水切りして移し替えます。マリネした肉の水分を一度キッチンペーパーで軽く拭き取り、薄力粉をまぶします。肉を取り出して空になった鍋の水分も拭き取ってください。
3. 2 の水分を拭き取った深めの鍋にオリーブオイルを用意し、中火にします。2 の薄力粉をまぶした牛肉に火を入れます。表面に焦げ目がつく程度に火を入れます。トングを使って両面を焼きます。
4. 2 で別容器に移し替えた A を鍋に戻します。弱火でコトコトと最低 3 時間煮込みます。
5. 煮込む程度は初めの水分が半分くらいになれば OK です。野菜も一緒に煮込むので全体的にトロっとしたテクスチャーになります。ここにきて塩と胡椒で味付けをします。
6. 火が通った牛肉を一度お皿に盛り付けるか容器に移し替えて、残ったソースと野菜をフードプロセッサーにかけます。ソース状になったら、お肉にかけてできあがり。ソースに塩分があるので、心配ありません。できれば 2 時間ほど全体の味を落ち着かせるのがベターです。

ポイント

深い鍋ですが、ル・クルーゼやストウブなどのほうろう鍋をお勧めします。保温性も高く、できあがってから召し上がるまでの落ち着かせる時には向いている鍋です。さすが煮込み文化のあるヨーロッパの鍋は適していますね。

ワインとのペアリング

この料理にはやっぱりバローロやバルバレスコを是非合わせてみてください。余韻が長く、口のなかに心地よい渋みが広がります。バルベーラも美味しいですが、是非ともイタリアを代表するネッビオーロ種とのペアリングをおすすめします。