

おうちリストランテへ  
ようこそ

ワインに合う  
イタリア家庭料理の  
極上2レシピ

著者

イタリアワイン輸入会社  
エトリヴァン勤務

佐々木アンナ





はじめに

本日は佐々木アンナの  
インスタライブを  
視聴いただきまして  
ありがとうございました。

本日の動画でご紹介した料理を  
簡易的ながらもレシピ化にして  
ご用意したのがこちらの  
PDFファイルになります。

イタリアの家庭料理を  
常日頃つくるワタシにとっては  
「おふくろの味」でもあるこれら料理。

共働き家庭であるために  
日頃から料理に時間が取れない  
難点があるなかでも、

「ちゃんと作って食べたい！」

と思うそんな大切なレシピです。

ですので時短レシピではありません。

ワインとの関わりはもちろん毎日あり、  
ひとつひとつの料理にマリアージュを  
考えるのもとても楽しいけれども

「考えたくないな〜」

というときこそ  
とても力になってくれる、  
そんなワインも是非  
知っていただきたい。⇐ ここは考える時間を省く時短ですね（笑）

和食家庭の方にも  
取り入れやすいレシピに  
なっています。

是非とも皆様の  
リピート決定レシピに  
なりますように。

ワインに合うイタリア家庭料理の  
極上2レシピを大公開します！

## みんな大好き「ツナボール」



ミートボールが主流ですが  
ツナを使うことでカロリーをなんとなく  
気にせずに済む？（笑）

そんなレシピです。

オススメの食べ方は  
煮込んだソースでパスタをいただき

次にメインディッシュでツナボールを

最後に残ったトマトソースをドレッシング代わりに  
グリーンサラダと食べる

一石三鳥な食し方！

## 材料 4人前

A ツナ缶 2缶

A パルミジャーノ100g なければパルメザン粉チーズ100gもしくはミック  
スチーズでもOK！ 多少パルミジャーノが入ると味がしまります。

A にんにく 1かけ 半分はツナボール用で残りはトマトソース用

A 食パン（6枚か8枚切り） 1枚半

A イタリアンパセリ 1かけ

A 卵 3個

B トマト缶 1～2缶

油（オリーブオイル、なたね油、米油お好みで）

Bのトマト缶以外のA材料全てをボールで

混ぜて油で揚げます

（揚げるのを避けるのであれば

フライパンで少し多めの油でもOK）

この時の油はお好みで！

オリーブオイルで揚げ物は結構クドいかも。。

なたね油にオリーブオイルを

垂らすぐらいがちょうど良いかもしれません。

↓

別の鍋にBのトマト缶を入れます  
Aの残りのにんにくをトマトと一緒に煮込んで  
塩味を整えます

↓

揚げたツナボールをトマトソースで  
約10分煮込む

↓

できあがり

\*多めに作って冷凍もOK!

## 「ナスのインボルティーニ」



全く時短料理ではないのですが、  
思いの外工程は簡単です。

米ナスをおすすめしていますが  
なければもちろん長ナスでもできます！

巻くとサイズが小さいけれども  
それも愛嬌^^

チーズで味を決めるので  
できれば美味しいチーズをご用意ください。

ワタシはAmazonで取り寄せしましたが、  
美味しいものに出合えます。

買い物で浮いた時間、  
その分料理に手間をかける

そんな考え方も悪くないですよ！

それにしても便利な世の中！

## 材料 4人前

- A 米ナス3個 なければ長ナス4～5個
- B ツナ缶 4缶
- B イタリアンパセリ 適量 具材と仕上げ両方に使います
- B にんにく ⇨ こまかくみじん切りを適量
- B 卵 3個
- B パン粉 適量
- B パルミジャーノレッジャーノ 50gくらい  
なければパルメザンチーズ（粉チーズ）もしくはミックスチーズでもOK
- \*塩味はほぼチーズで決めます
- C 生トマト（仕上げ用） 2個 → 仕上げ用にダイス上にカットします
- オリーブオイル



まずオーブンを200度に事前に温めておいてください！

↓

Aのナスを5mmくらいにヘタと垂直に  
スライスします

フライパンもしくは網目のついたグリルパンで  
焼き目をつけておきます。

なかには厚めにスライスしても問題なし！

↓

Bのツナ缶、イタリアンパセリ、みじん切りしたにんにく、  
卵、パン粉、グラナパダーノ（粉チーズ）を  
ボールで混ぜます。

↓

アルコール消毒したキッチンの作業台に  
焼き色をつけたナスを一枚ずつ並べます。  
ナス全体にボールで混ぜた具材Bを均等に  
のせていきます。

↓

インボルティーニですので具材をのせたナスを  
ひとつずつクルクルと巻いていきます。

↓

全てが巻き終わったら耐熱皿に

並べていき、Cのトマトをカットして  
ナスの上にのせていき、オリーブオイル、グラナパダーノ（粉チーズ）  
とイタリアンパセリをパラパラと。

事前に温めておいたオーブンに  
入れて上にのせたトマトがしっとりとしていればOK  
約15～20分 ほどです。

↓

できあがり

いずれも冷凍保存ができるレシピです。  
とくに手間がかかるナスのインボルティーニは  
多めにつくり、個別にラップをして  
ジップロックで保存してお弁当にイン！

とてもオススメです。

皆様の食卓が会話で溢れたものにな  
りますように！

佐々木アンナ