



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
極上 2レシピ

著者

イタリアワインインポーター

エトリヴァン勤務

佐々木アンナ

はじめに

まずはこちらのレシピ
「おうちレストランへようこそ
ワインに合うイタリア家庭料理
極上2レシピ」
をダウンロードいただき
ありがとうございます。

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。

イタリア流共働き家庭の
リアルな食卓をお見せします。

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。

申し上げますが時短レシピ
ではありません。

職業柄ワインとの関わりは毎日あります。

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〜」

というときにこそ
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で！ 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（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

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）

↓

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分ほど煮込む

↓

味が染み込んだらできあがり

*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！

その場合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、
十分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！

あとツナ缶も美味しいものをご用意するのを
お忘れなく！



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 グラナーパダーノ 適量

なければパルメザンチーズ（粉チーズ） *塩味はほぼチーズで決めます

C 生トマト（仕上げ用） 2個 → 仕上げ用でダイス上にカットします

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、グラマーナパダーノ（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くるくると巻いていきます。

↓

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、グラマーナパダーノ（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ポルティーニは
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。

さて。
タイトルにあるように
どちらもとってもワインに合うお料理です。

このレシピ2点に共通する食材は
お気づきの方もいらっしゃると思いますが
「ツナ」です！

「ツナ」はどの家庭でもストックが
あるかもしれない、
またスーパーでもすぐ手に入る
すぐれた食材です。

どちらの料理も「トマト」をつかっています。

これもイタリア料理では
ごくごく自然なこと。

「ワインに合う」レシピと
ご紹介しましたが、
ツナとトマトの組み合わせで
ワインとして候補にあがるのが・・・

ロゼ！

ロゼなんです！！（2回目）

え？ロゼって？甘くない？

そう思われる方多いですね。

是非とも誤解なく申し上げますが
ロゼワインは甘くないですよ。

大変辛口に仕上がっているものが
最近は多いのです。

言葉が少々雑ですが白ワインの感覚で
飲んでいただくのがよいかと思います。

色が少しピンクで
冷蔵庫で冷やして飲めるワインって。

見た目オシャレじゃありません？笑

イタリア料理だけでなく

とても和食にも合わせやすいんです。

想像してみてください。

家でお刺身をいただくとしたら。

魚にはやっぱり白ワイン！
という考え方でスーパーで
「お魚にあうワイン」と売られてて
買って飲んでみると
「魚の生臭さが強調された！！！」
なんてこと、経験ありませんか？

私はワインのプロですが
何度もあります。笑

ましては樽熟成した
しっかりめの白ワインと
生魚はなかなか調和を見つけるのが
難しいのです。

じゃあ口ゼは？というと

とっても口の中が
まろやかになるんです！

決して生臭さが強調されることなく
穏やかに旨みが広がります。

ロゼってすごいですよね。

これもロゼの種類によりますが、
おおむねどのロゼとも魚の相性は
悪くないんです。

鯖の焼き魚でも美味しいんですよ。
金目鯛の煮付けもよいです。
びっくりですよ。

色がピンクかった飲み物だけど
まるで昔からある
マリアージュかのように
楽しんでいただけます。

是非とも魚にはロゼ！というくらい
考え方を考えていただきたいほど
おすすめします。

私の勤める会社でもロゼは
数多く販売しています。
レストランのプロも多くの方が
ロゼワインを取り入れています。

このレシピに合うワインを
お探しするのに是非とも
EWC ETLIVIN WINE CLUB
エトリヴァン・ワイン・クラブを
活用してみてください。
あなたの悩みを解決してくれる

ワインが見つかりますよ！

「ワインは難しい」という悩みは
トライ&エラーで試してみることで
解決するかもしれません。

今日ご紹介したツナボールを
ミートボールにしたら
ワインのタンニン分と
肉の厚みが重なり合って
赤ワインのほうがより
受け止めてくれるでしょう。

ナスのインボルティーニを
ズッキーニのインボルティーニ
にしたらすっきり系のフルーティーな
白ワインの方が合うかも知れません。

忘れないでください！
ワインと料理で絶対の
方程式はないですが、
よりよい方程式は
たくさんあるのです。

今日ご紹介したツナと
トマトとロゼの
組み合わせも
ひとつの方程式として
頭の片隅に入れて
いただければうれしいです。

どうか皆様の食卓に
数多くの方程式で
より実りあるものに
なりますように。

エトリヴァン
佐々木アツナ

追伸
おすすめのリゼ、これですよ^^

シチリアのリゼ
ネーロダーヴォラ種のリゼは
このなかでもナスのインボルティーニに
一番合うかも！
キリッと冷やして軽快な果実味が広がります。



こちらのアリアーニコのロゼは
タンニンが感じられる赤ワインのような
ロゼ！ツナボールもいいけど
むしろミートボールにもOKな
ボリュームあるロゼなんですよ。



こちらのトスカーナのロゼは
サンジョヴェーゼとメルローの
海浴いで作られるロゼ。
魚介のスープやツナボールとは
とってもおいしくいただけるロゼ。
春先だけでなく夏にもキリッと
冷やして飲んでみてくださいね。



さて最後のロゼは
ナスにもツナボールにも
素晴らしいマリアージュを見せる
サンジョヴェーゼのロゼ。
先の3本よりも淡い色味ですが
味わいは一番複雑味がありますよ。



ご紹介レシピは活用幅が広いものです。

ワインも「絶対」な組み合わせは
ありません。

「自分の好きな組み合わせ」
がご自分にとっての正解なのです。

お読みいただきありがとうございました。

エトリヴァン
佐々木アンナ