



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3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

**第2弾！！**

**「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3レシピ」**

をダウンロードいただき  
ありがとうございます。

初回の2レシピも大変好評を頂き、  
みなさんのお料理のお役に  
立てることであればと  
第2弾をつくりました！

今回は**3レシピ**をご用意しました。

基本的なことはかわりません。  
つまり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」であるこれら料理。

今回は栄養たっぷりだけれども  
省ける手間に「え?!」と思われるかもしれません。  
そんな思いがけない方法をご紹介します、  
イタリア流共働き家庭の  
リアルな食卓をお見せします。

「第2弾おうちリストランテへようこそ」  
著作権: 有限会社エトリヴァン 無断転載、複製を禁じます

こんな方にオススメです！

- ✓ イタリア料理が好きな方！
- ✓ 家飲みを充実させたい方！
- ✓ 日伊国際結婚家庭の食事情を知りたい方！

さて。

こちらをダウンロードされたあなたは  
イタリアワインへの関心はもちろんのこと、  
食べることや料理にもご興味を  
もたれていると思います。

日常的にワインを飲む生活と  
家庭でつくる料理にも自然と  
ワインに合うものやこだわった  
料理になる傾向です。

実際にイタリア流共働き家庭の  
家庭料理とワインのマリアージュを  
ご提案します。

レシピと一緒にそれに合うワインを  
キーワードごとにご紹介します。

どれも家庭で再現できます！  
分量につきましては表記しておりませんが、  
工程写真を参考に必要な分量をお決めください。

① 包丁入らず20分で出来るイタリア式時短レシピ  
~スーパーで手に入る〇〇で魚介のパスタ~



スーパーで売っているズバリ「寄せ鍋セット」や「パエリアセット」、一度は目についたことがあるかと思います。

「寄せ鍋」、「パエリア」用と書かれるとそれ以外の応用が効かないように見えますが、ここは頭を柔軟に！

大抵処理済みの魚介をセットしているので  
すぐに使える便利なセットを「魚介のパスタ」にアレンジ！

用意するもの

- ・まさに！！スーパーで売ってる「寄せ鍋」/「パエリア」の魚介セット
- ・トマト缶 もしくはフレッシュトマト（この場合はブツ切りにしてくださいね）
- ・にんにく
- ・オリーブオイル
- ・スパゲッティ
- ・白ワイン

「第2弾おうちリストランテへようこそ」

著作権: 有限会社エトリヴァン 無断転載、複製を禁じます



大体この手のセットには大体アサリ、ムール貝、エビ、カキ、  
白身魚の切り身、ワタリガニなど  
魚介のエッセンスがたっぷり詰まっています。

それを利用する手はないのです！

にんにくを丸ごと一かけをオリーブオイルで  
色がつくくらいまで炒め、  
この魚介セットをイン！炒めます。  
白ワインもさっとかけてください！  
にんにく味がたっぷり感じさせただければ  
みじん切りすると良いです。



弱火～中火で火が通ったところでトマトを入れて  
10分ほど煮込めば出来上がり！

塩味は魚介からの塩分を確認して  
最終調整で振りかけてくださいね。



トマトで煮込んでいる間に  
パスタを用意すればものの  
20分でできてしまいます！

包丁とまな板入らずで洗い物が  
少ないのもポイントですよ(^^)

### 【家飲み達人なるワイン選びポイント】

料理でつかうワインと食中に飲むワインを同じにする！

料理につかうワインは料理酒でいいじゃん～と  
安い白ワインを使うことはお勧めしません！  
料理にワインの味わいは直結します。

おすすめはイタリア随一のリゾート地サルデニア島  
の「ヴェルメンティーノ・ディ・サルデニア」

魚介の旨味とワインのもつ塩味が口のなかで  
見事に重なりますよ！

② 地中海式ダイエットレシピ ～フライパンひとつでやみつき！  
トマトと鶏ムネ肉のフライパン煮込み / ピッツァ職人風～



「第2弾おうちレストランへようこそ」  
著作権: 有限会社エトリヴァン 無断転載、複製を禁じます



鶏ムネ肉は日本では「安いお肉の代表格」で節約レシピも多いですね。イタリアでは逆に栄養価が高いことから高価なお肉なのです。

#### 用意するもの

- 鶏ムネ肉（皮無し）
- トマト缶
- 薄力粉
- 白ワイン 約100ml
- 好みのハーブ（オレガノ、バジル、イタリアンパセリなど）
- あればケッパーとブラックオリーブも
- オリーブオイル
- 好みでにんにく（入れるとイタリア料理感が出ます^^）

まず鶏ムネ肉をささみのように細く薄く切ります。  
ボールに薄力粉を入れておき、そこに切った鶏ムネ肉を入れて全体に馴染むように混ぜます。



フライパンにオリーブオイルをひいて火が入ったところで  
鶏ムネ肉を入れてください。両面にほんのり焦げ目がついたところで  
ここで白ワインを約100mlほど入れてフライパンが浸るくらいにイン！！



そのあとトマト缶とハーブ、ケッパー、ブラックオリーブを入れて  
10分ほど煮込めば出来上がり！



パサパサな食感で鶏ムネ肉が苦手な人でも  
しっとりとしていてパクパク食べれてしまう  
優秀な一品です。

### 【家飲み達人なるワイン選びポイント】

ここでも料理にワインが必要になります！  
白ワインはシャルドネをお勧めします。  
シャルドネは主張しすぎないところがポイントなので、  
タンパクな味わいの鶏肉にも寄り添うかのような  
マリアージュを楽しめます。

### ④おもてなしイタリアンレシピ ~心もからだも温まるおもてなしラザーニア~



イタリアの日曜日に食べられる定番料理の  
ひとつがラザーニア。



- オリーブオイル
- ミックスチーズ
- パルミジャーノ・レジャーノ
- ベシャメルソース（薄力粉50g, バター50g, 牛乳 500ml）

まず「ソッフリット」と呼ばれる

ソースの具材調理です。

ニンジン、たまねぎ、セロリ、にんにくを  
みじん切りにします。

鍋を用意してオリーブオイルをひいて火を入れます。

みじん切りにした野菜を鍋に入れ、

全体に火が通るまで弱火でクツクツ炒め煮ます。

水を足して野菜がひたひたになるくらいで  
に続けると良いです。



しっかり野菜に火が

通っていればあとは簡単！

炒める時間は約20分です。

調理する時にタイム、ローズマリーを入れて

煮込むと風味よく仕上がりますがお好みで。

「第2弾おうちリストランテへようこそ」

著作権: 有限会社エトリヴァン 無断転載、複製を禁じます



（個人的にはジュニパーベリーを入れて  
独特の風味を出すのも結構好きです！  
マルケのミートソースはこうやって  
作るときいたことがあります）

次に牛豚挽肉を入れて炒めます。



全体に火が通ったところで  
赤ワインを入れて馴染ませます。5分ほど。  
水分全体がなくなる手前でトマト缶を入れて  
塩、こしょうで味を整えます。



これでまずソースの完成です。

次にベシャメルソースです。  
いわゆるホワイトソース。

スーパーでハインツの缶も売っています。  
しかしやっぱり作ったほうが断然美味しい！  
ダメになるのだけ要注意です。

鍋に牛乳を入れ、バターを入れます。  
沸騰しないように弱火で火を入れます。  
少しずつ小麦粉を追加していき、  
クリーミーな状態になればでき上がり！  
一生懸命ダメにならないようにかき混ぜてくださいね！！

さて、次にパスタ（ラザニアの生地）を用意します。  
最近売られているラザニアはどれも事前下茹でが  
必要でないものなので便利です。  
カルディ、成城石井に行かずとも  
近くのスーパー手に入ると思います。

大きめのオープン皿に

トマトソース→ラザニアのパスタ→ミックスチーズ  
の順番で層になるように敷き詰めていきます。

お好みで層の間にロースハムを入れたり、グリーンピースを  
入れるのも美味しいですよ。



材料全てがお皿に敷き詰められたらOK  
敷き詰めた最後にお好みで粉チーズ  
（パルミジャーノレジャーノなど）を  
振りかけてください。仕上がったときに  
香ばしいチーズの香りが広がります！

オーブン温度200度で約25～30分調理してください。  
あっつあっつ～のラザニアの出来上がり！

### 【家飲み達人なるワイン選びポイント】

家飲みといえどもホームパーティーでのおもてなしにも  
ぴったりなラザニア！  
ここでのワイン選びは、ワインによってはレストランクラスの  
味わいを再現することも可能ということ！

ここで登場させるランゲ・ネッビオーロは  
バローロやバルバレスコにつかわれるネッビオーロ種で  
つくられたいわばセカンドワイン。

ただ、セカンドとは名ばかりでしっかりと渋みあり、  
余韻の長い骨格あるワインですのでボリュームある  
ラザニアとしっかりと支えてくれます。

ネッビオーロのすごいところは合わせる料理を  
ワンランク上の味わいにさせるところ！

家飲みだからといって安価なワインだけでなく、  
すこし背伸びするような気持ちで  
食卓を演出するのも家飲み達人のポイントですよ。

いかがでしたか？  
どんな料理でも多少の手間をかけることで  
さらに美味しくなりますよね！  
イタリア料理でも同じことが  
いえるかと思えます。

上手に手を抜くところのOFFと  
手をかけるONのメリハリをつけた  
3レシピで日々のお役に立てたら嬉しいです！

エトリヴァン  
佐々木アンナ  
[info@etlvin.co.jp](mailto:info@etlvin.co.jp)