

enjoy wine, enjoy life

TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室 1 1 月メニュー

◆手打ちパスタ & カルボナーラ

◆トマトのブルスケッタ

◆イタリア風サラダ

イタリアンサラダ

材料 (2人分)

●サラダ

- グリーンリーフ 4枚程度
 - トマト 1個
 - パプリカ (黄) : 1/2個
 - くるみ: お好みで

●ドレッシング

- 塩 ひとつまみ
- 黒こしょう 少々
- 白ワインビネガー 大さじ1
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ3

作り方

①グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる

トマト、パプリカはみじん切りにする

くるみは余熱なし160°Cで7~8分ほどローストしてから砕く

※くるみは生タイプの場合、必ずローストしてから使います

②ボウルに①を入れドレッシングの材料を順番に入れそのつど両手で混ぜてでき

あがり

👉 サラダは両手で和えることで葉に傷が付かず味も良くしみこむ

👉 白ワインビネガーをお酢に代えて作っても美味しい

ブルスケッタ

材料（2人分）

- トマト：大1個
- にんにく：1片
- エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2
 - フランスパン：1／3本
 - 塩・こしょう：適量
- エクストラバージンオリーブオイル（フランスパン用）：適量

作り方

- ① トマトのへたを、包丁の先でえぐるようにして取る（へたのまわりを掘るイメージ）
- ② へた側を下にしておたまじゃくしに乗せ、熱湯につけて5秒数えたらすぐに冷水につけ、皮を引っ張りながらむく
※皮がつるっとむけるのは火が入りすぎ、皮がやっとむけるくらいがちょうど良い
- ③ ②を横半分に切り、スプーンなどで中の種を取ってから、角切りにする
にんにくはみじん切りにする
- ④ ③をボウルに入れ、塩こしょうをして全体をなじませたら、エクストラバージンオリーブオイルを加え、乳化するまでよく混ぜる
※白濁しとろっとするまでが目安、乳化させると口当たりが良くなる
- ⑤ こんがり焼いたフランスパンにエクストラバージンオリーブオイルをかけ、④を乗せたら完成！

手打ちパスタのカルボナーラ

材料（2人分）

手打ちパスタ

- デュラムセモリナ粉：40g
 - 強力粉：100g
 - 塩：小さじ1/2
 - 卵：1/2個
 - 水50cc
- 卵をときほぐし、水と混ぜておく

カルボナーラ

- パンチェッタ：50g
→なければベーコンでOK
- 全卵：2個
- 卵黄：2個
- オリーブオイル：大さじ2
- パルミジャーノ：30g
- 白ワイン：75cc
- 塩・コショウ：適量

カルボナーラは
火加減が命！
火を入れすぎると卵が
ボンボン固まってしまう

作り方

- ① ボウルにデュラムセモリナ粉・強力粉・塩を入れざっと混ぜる
- ② 合わせておいた卵&水の約3分の2を入れ、菜箸で混ぜる
- ③ ぼそぼそしている感じがなければひとまとめにして台の上でこねる
※このあと生地を休ませたときに柔らかくなるので、この段階では少しかたかな？くらいにしておくが良い
- ④ 全体の色が均一になり、ツヤが出てきたらこね終了。ラップに包んで30分ほど休ませる
- ⑤ 生地を4等分し、厚さ1mmくらいまで伸ばす。生地を3～4等分にするとやりやすい
- ⑥ 伸ばした生地を、幅3cm×長さ4cmくらいの長方形に切り、その長方形の真ん中をややしかりめにつまんで蝶々の形に成形する
成形後、裏返してさらに真ん中をつまんで形をはっきりさせる
- ⑦ たっぷりの湯に塩を入れ沸騰したら、⑥を入れる
再沸騰したら3分
- ⑧ カルボナーラソースを作る。フライパンにオリーブオイルとパンチェッタを入れて、極弱火にかけてカリカリにする
- ⑨ 一旦火をとめて、油の動きがおさまったら白ワインを入れる
- ⑩ 再び火にかけ（弱めの中火）オイルとワインをとろりとするまで混ぜ合わせる
- ⑪ パスタの茹で汁を大さじ2入れ、同じくとろりとするまで混ぜ、一旦火を止める
- ⑫ 全卵と卵黄をボウルに入れてほぐしたら塩ひとつまみとこしょう、パルミジャーノを入れて、チーズのダマができないように混ぜる
- ⑬ ⑪を温め直したら**火を止め**、茹で上がったパスタ、⑫の順に入れ、卵をからめるように全体を混ぜる。ソースがクリーミーになったらできあがり
※火を止めるのを忘れずに！