

●バーニャ・カウダ

材料: にんにく30g、牛乳・水各1C、アンチョビ40g

オリーブオイル70cc、好きな野菜

1. にんにくは皮を剥き芽を取って牛乳と水をあわせたもので3回ゆでこぼす。
2. このにんにくとアンチョビを包丁で叩くかフードプロセッサーでピューレにする。
3. これをなべにいれて、オイルを加えて熱する。

好みの野菜にあつあつのソースをつけながらいただく。

●トマトと胡麻豆腐のカプレーゼ風

材料: トマト、胡麻豆腐、イタリアンパセリ

練り胡麻大1、生クリーム大1、マヨネーズ大1.5

醤油小1.5

1. トマトはスライス、胡麻豆腐もスライスして交互に並べます。塩、こしょうし、オリーブオイルをちょっとたらしめます。
2. ソースをまぜてうえからたらたらとかけ、パセリをちらしてできあがり。

●やりのいかの墨煮

材料: やりのいか4はい

パン粉2/3c、オリーブ12個、ケッパー大1、パセリみじん大2、卵1個弱、パルメザンチーズ大2、オリーブオイル大3、塩・こしょう

1. やりのいかはエンペラと足、内臓をとり除き、皮をむいておく。
2. フードプロセッサーに種をとったオリーブ、ケッパー、エンペラとあしを入れてまわす。これをボールにとり、パン粉、パセリの微塵、卵パルメザンチーズ、オリーブオイル、塩・胡椒を加え混ぜます。
3. ②をいかにつけて楊枝でとめて軽く塩・こしょうします。
4. なべにオイルをいれてにんにく1/2片、唐辛子1本を火にかけて、いかをソテーします。白ワイン大1を加えます。ホールトマト50ccとイカ墨を加え軽く煮込みます。

●ミラノ風カツレツをポークで

材料: 豚のロース肉四枚

パン粉2c、卵1個、牛乳大1、粉チーズ大2、塩・胡椒

1. パン粉はフードプロセッサーなどで細かくしておく。

パン粉以外のものをあわせて卵液をつくっておく。

2. 肉の横に包丁を入れ、中にとろけるチーズをはさむ。これをラップの間に挟んですりこ木などで叩いて5mmくらいに伸ばす。両面に塩・こしょうをして小麦粉を少々つけ→卵液→パン粉をつける。

3. フライパンに1.5cm油を入れてゆっくり熱する。ここにカツを入れて揺すりながら揚げる。

4. 皿にもり、野菜(クレソンやベビーリーフ)とレモンを添える。

●トマトとバジルの冷たいスパゲッティ

材料: パスタ40g、トマト、にんにく、バジル適量

バージンオイル、黒こしょう

1. パスタは茹でて、冷水にとって冷やしておきます。
2. トマトは湯剥きにして横2つに切って種を除いて1cm角に切ります。ミニトマトを使う場合は半分に切るだけでもいいです。皮が気になったら剥いてください。
3. ボールにオリーブオイル、塩コショウ、にんにくのみじんぎり、バジルのせん切り、トマトを入れてパスタを合わせます。

●カッサータ

材料: 市販のアイスクリーム、レーズンやプラム、ピスタチオやアーモンド、オレンジピールなど

1. ボールはステンレスかガラスのものを冷凍庫に1時間以上いれて冷やしておく。アイスクリームは冷蔵庫に入れて柔らかくしておく。
2. ピスタチオは殻から出して皮を向いて粗みじん。他の入れ込む材料も同じ大きさにきっておく。これを冷やしたボールに入れたアイスクリームにまぜて、ラップして冷凍庫で3時間ほど冷やし固める。