

【印旛地区】

プロから学ぶイタリア料理

— 調理実習で実践可能なイタリア料理とスイーツ —

1 はじめに

食のグローバル化が進み、調理実習においても様々な国の料理を扱うことが増えており、パスタをはじめとするイタリア料理を扱う学校は多い。そこで、身近な食材を使用した、調理実習で実践可能な本場のイタリア料理について学ぶ機会を設けたいと考えた。日常食を豊かにするイタリア料理について理解を深め、専門的な知識や技術を得ることで、さらに授業が充実することを目指し、本研修を企画した。

2 研修計画

- (1) 令和4年5月25日(水) 研究協議・テーマの決定
- (2) 令和4年8月2日(火) 研修会 [会場：クチーナ・トキオネーゼ・コジマ]
講師：クチーナ・トキオネーゼ・コジマ シェフ 小嶋 正明 氏

3 研修内容

(1) キアッキエーレ

【材料】(まとめて作りやすい量)

薄力粉	160g	バターまたはサラダ油	15g
ベーキングパウダー	5g	水	大さじ1
グラニュー糖	35g	卵	1個

【作り方】

- ①材料をすべてボウルに入れて混ぜ、練り込む。
- ②生地がまとまったら台の上に出し、手首に力を込めてこねる。水が少ない場合はボウルに生地を戻し、少しずつ水を加える。水が多い場合は薄力粉を加える。※練り具合は仕上がりにあまり影響がない。
(時間に余裕があれば生地を冷蔵庫で冷やした方が伸ばしやすくなる。)
- ③打ち粉を多めに台の上に散らし、打ち粉をまぶした麺棒で1mm程の薄さになるよう伸ばす。
- ④生地が伸ばせたら幅3～4cmの带状に切り、長さを3等分程にする。
1～2本切り込みを入れ、捻ったり手綱状にしたり、自由に成形する。
- ⑤180℃弱の油でこんがり揚げ、粉砂糖をたっぷりまぶす。

(2) バジルペースト

【材料】(まとめて作りやすい量)

バジル	ボウル山盛り1杯	オリーブオイル	ミキサーの刃がかくれるくらい
ニンニク	1片	塩(塩化Naより自然塩が良い)	小さじ1強

【作り方】

- ①つぶしたニンニクとオリーブオイル、塩をミキサーに入れ、ニンニクの塊がなくなるまで攪拌する。
- ②バジルを2回に分けて入れ、更に攪拌する。

Point バジルはデリケートで冷気、摩擦、熱に弱く、黒変しやすいので攪拌しすぎに注意する。



(3) バジリコリゾット

【材料】(1人分)

生米(無洗米が望ましい)	70g	パルメザンチーズ	ひとつかみ
オリーブオイル	適量	ジャガイモ	適量
チキン(またはビーフ) ブイヨン	約400cc (煮詰まり加減を見て 調整)	インゲン(アスパラ、きのこ、 ほうれん草、蕪などでも可)	適量
		バジルペースト	ココット型約1杯

【作り方】

①鍋にオリーブオイルと米を入れ火にかけ炒める。(コールドスタート)

Point 表面を油でコーティングして米をアルデンテに仕上げる。

②米がはじける音がしてきたらお玉2杯程度のブイヨンを加え、木べらで混ぜる。水分が少なくなったらブイヨン进行足し、常に鍋底から混ぜながら米がアルデンテになるまで煮詰める。(加熱時間目安: 1人前11分、4~5人前なら大きめの鍋で13~14分程度)

Point 米が焦げつかないように、常に木べらで鍋底から混ぜる。

③8~9分くらい経ったらゆでたジャガイモ(さいの目切り)とインゲンを加え更に加熱しながら混ぜる。

Point 青物野菜も色を気にせず十分火を通すと柔らかく旨みも増す。

④米がアルデンテになったら、火を止め、最後に熱々の所にチーズとバジルペーストを入れる。

- ・キアッキエーレはイタリアの伝統的な揚げ菓子。主にカーニバルの際に食べる行事食である。
- ・バジルペーストには、パルメザンチーズや松の実を入れる場合もあるが、必須ではない。
- ・イタリアでは、リゾットを食べる際はスプーンではなくフォークを用いる。



4 考察

参加者の感想から、生地のコね具合や成形によって仕上がりに影響が出ない点や、ある程度目分量の部分があっても失敗が少ないという点が、非常に調理実習に向いているという声が多く上がった。粉砂糖を購入せずとも上白糖をミキサーにかけることで代用できることなどを教えていただき、「家でもできそう。家でもやってみよう。」と思えるような実習を行うことが大切であると改めて実感した。調理技術を身につけるだけでなく、今回のように外国の行事食や日本との食べ方の違いに触れることは、食文化の理解にもつながり、より豊かな調理実習となるだろう。



5 おわりに

新型コロナウイルス感染拡大が収束しない中、本研修に快くご協力いただきました小嶋正明シェフをはじめ、「クチーナ・トキオネーゼ」の皆様、地区の先生方に深く感謝申し上げます。

