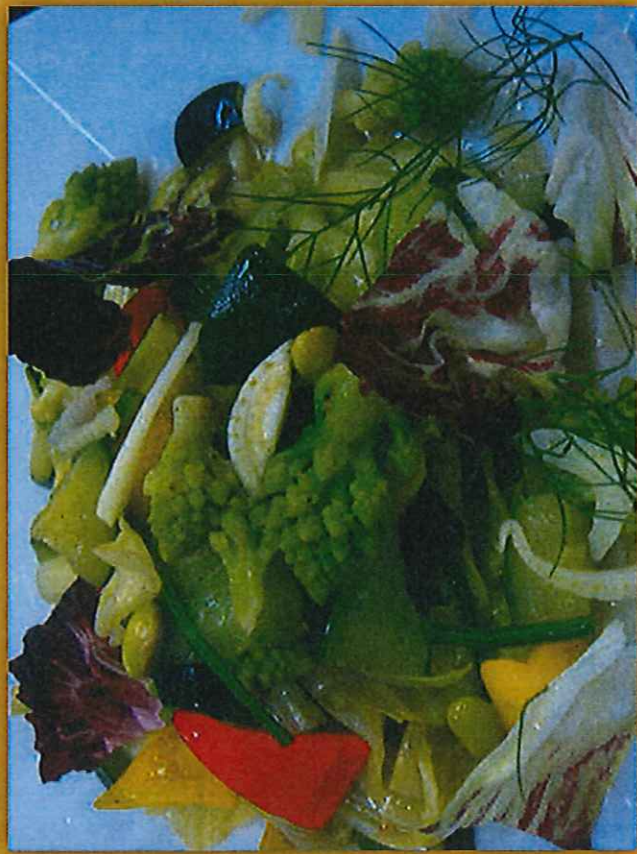


佐久市新品目導入試験ほ場で栽培した



## イタリア野菜を使ったレシピ集



平成24年11月

## イタリア野菜を使った レシピ 一覧

- ①ポテトサラダのラディッキオ、フィノッキオ添え
- ②フィノッキオとラディッキオのグリル
- ③佐久古太<sup>こぶた</sup>きゅうりのカプレーゼ風
- ④秋刀魚とフィノッキオのスパゲッティ
- ⑤ラディッキオのリゾット
- ⑥フィノッキオとラディッキオのフリット
- ⑦鶏肉とロマネスコの煮込み
- ⑧イタリア野菜の温野菜
- ⑨ロマネスコのビネガーマリネ
- ⑩フィノッキオのグラタン
- ⑪青大豆「あやみどり」のビネガーマリネ
- ⑫青大豆「あやみどり」のトマト煮
- ⑬青大豆「あやみどり」のポタージュスープ
- ⑭青大豆「あやみどり」のテリーヌ
- ⑮イタリア野菜のスパゲッティ
- ⑯ロマネスコのイタリアンオムレツ



## 佐久市 新品目導入試験ほ場について

佐久市では今年度より、佐久市の気候や風土に合った新品目導入や新技術についての  
実証試験を行っています。

この事業については、佐久市・JA佐久浅間・佐久農業改良普及センターからなる  
「佐久市営農業支援センター」が実施の主体となっています。

## イタリア野菜について

近年、パスタやピザをはじめとした、イタリア料理は私たち日本人の食卓でも当たり  
前になってきました。

そうした食習慣の変化に伴い、ズッキーニやバジルなどのイタリア野菜も日本で多く  
栽培されています。

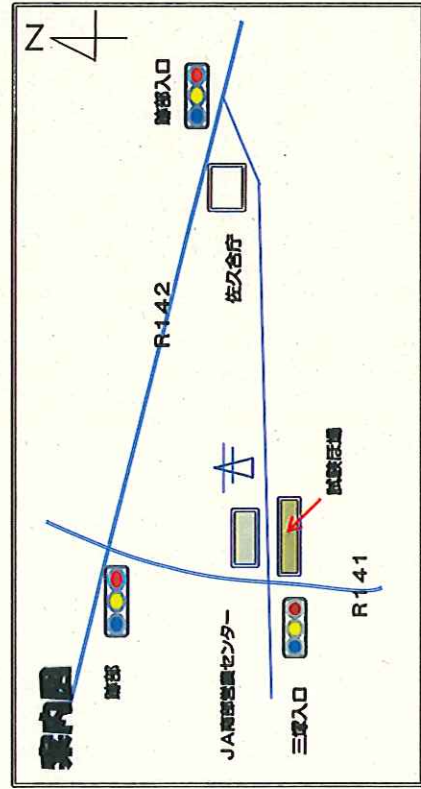
しかし、本場のイタリア料理に使われている野菜は、まだまだたくさん種類があり  
日本での栽培量が少ないのが現状です。

今回、新品目導入試験ほ場では、これらの本格的なイタリア野菜を佐久市の気候で栽  
培した場合の適性や、品質を調べるための実証栽培を行います。

また、栽培した野菜を美味しく食べるための料理方法もあわせて検討してきます。  
今回は、佐久市中央のイタリア料理専門店 Trattoria SIN(トラットリア シン)

の新井 巨氏にご協力いただきレシピ集を作成いたしました。  
ご覧になる皆様にイタリア野菜をもっと知っていただき、利用いただければ幸いです。

試験ほ場はどなたでも、ご自由に見学することが出来ます。



## 今回利用したイタリア野菜と佐久古太きゅうり・青大豆あやみどり

### ラディッキョ (トレビス)



ラディッキョはチコリの品種群で、夏場も発色鮮やかな早生品種です。  
赤い葉と白い葉脈、苦味のある風味が特徴で、葉が柔らかくサラダ等  
に向きます。  
今回は、生食だけでなく加熱調理のレシピも加えてあります。

### フィンッキオ



フィンッキオは、香草のフェンネル(和名ウイキョウ)の肥大した葉茎  
の基部のことで、イタリアではサラダなどで食されています。  
独特の香りと優しい甘さ、そしてパリパリとした食感が特徴です  
サラダの他、グリルやグラタン等にも利用ができます。  
日本ではまだ、出回ることが少ないのでスーパー等で見かけることは  
ありませんが、少しずつ栽培面積が広がっています。

### ロマネスコ (カリッコリー・カリプロ)



ロマネスコは、カリフラワーの仲間で、花蕾がピラミッド状になる  
のが特徴です。  
フロッコリーに似た葉を持つことからカリプロやカリッコリーなど  
とも呼ばれています。  
茹でる、焼く、煮るなどの加熱調理に向いており、加熱した際の淡い  
緑色を生かした料理が好まれます。

### バジリコ・ナーノ (バジル)



バジリコは本来インド原産のハーブですが、今ではイタリアや  
ヨーロッパを代表するハーブです。  
今回栽培をしたバジリコ・ナーノは小さい葉が特徴の品種で、  
南イタリアだけに定着した珍しい品種です。  
通常のバジリコに比べ、風味が強いのが特徴です。  
料理のアクセントや色合いとして利用します。



## 佐久古太きゅうり

佐久古太（こだい）きゅうりは、佐久市志賀地区で60年以上栽培が続けられてきたきゅうりです。

本年、長野県の地域伝統野菜に登録されました。

シバリア系のピクルス用きゅうりと、日本の生食用きゅうりが混じった珍しい品種で、生食にも漬物にも向くきゅうりです。



## 大豆あやみどり

長野県が育種した青大豆で、優しい色合いと甘みのある大豆です。一般的には、浸し豆などで利用していますが、今回はイタリア料理として、スープやマリネなどの紹介をしております。



## 試験は場での栽培の様子



イタリア野菜栽培



ラディッキョ



フィノッキオ



青大豆「あやみどり」



### ①フィノッキオとラティッキオのサラダ

【ワンポイント】

- ・フィノッキオは、株の部分を繊維に対して直角に薄切りにして、水にさらす。
- ・ラティッキオは、包丁で切るよりも、手でちぎった方が苦味は和らぐ。そのまま食べるよりも、オリーブオイル等で合えて、ラティッキオ全体をコーティングすることで、苦くなくなる。



### ②フィノッキオとラティッキオのグリル

【ワンポイント】

- ・写真のようにフィノッキオは網焼きにし、ラティッキオはフライパンで株付のまま焼く。
- ・脂身の強いステーキや焼肉、焼き魚などの付け合せとして、味のアクセント的な使い方が理想。



### ③佐久古太きゅうりのカプレーゼ風

【佐久古太きゅうり1本 トマト1個 モッツァレラチーズ1個 バジリコナーノ適量】

1. 佐久古太きゅうりを輪切りにして、軽めに塩をして5分程度置く。
2. 水気が出てくるので、水分をペーパーでふき取り、皿にのせる。
3. モッツァレラチーズと完熟トマトをキュウリにのせて、塩、黒こしょう、オリーブオイルをかける。
4. 仕上げにバジリコナーノを飾る。



### ④秋刀魚とフィノッキオのスパゲッティ

【秋刀魚1尾 フィノッキオの株100g スパゲッティ160g  
オリーブオイル60cc 白ワイン60cc 塩 こしょう適量】

1. 秋刀魚を焼く。
2. フィノッキオは繊維と直角に薄切りにして、水にさらす。
3. 焼いた秋刀魚をほぐす。
4. フライパンにんにくのみじん切り、オリーブオイルを入れて、弱火で炒める。
5. 焼いてほぐした秋刀魚とフィノッキオを入れる。白ワインを入れて、アルコール分をとばす。
6. 塩を入れた沸騰したお湯でパスタを茹でる。
7. 秋刀魚のソースとスパゲッティを合える。塩こしょうで味を整える。フィノッキオの葉を飾る。





### ⑤ラディッキオのリゾット

【冷やご飯1杯 粉チーズ大さじ2 バター10g 水100~150cc  
ラディッキオの葉3枚 塩 こしょう各少々】

1. ラディッキオを小さく切る。
2. フライパンに水と冷やご飯を入れて、強火にかける。ほくしなから塩、胡椒をする。
3. 水気がなくなったら、粉チーズ、ラディッキオを入れる。
4. 味をみて、塩で味を整えて、バターを加える。



### ⑥フィノッキオとラディッキオのフリット

【ポイント】

- てんぷら粉で揚げる。揚げたてに塩をふる。レモン汁をかけてサッパリと。



### ⑦鶏肉とロマネスコの煮込み

【鶏肉1枚 ロマネスコ適量 タマネギのみじん切り大さじ1 白ワイン大さじ2  
酢大さじ2 油 塩 こしょう】

1. 鶏肉に塩、こしょうをする。
2. フライパンに少量の油を入れて、鶏肉の両面を色よく焼く。
3. 白ワイン、タマネギ、ロマネスコ、酢を入れて、鶏肉が浸るくらいの水を入れて、蓋をして弱火で煮込む。
4. 鶏肉に火が通ったら、ソースを煮詰めて、味の調節をする。



### ⑧イタリア野菜の温野菜

【ロマネスコ フィノッキオ スッキニー ラディッキオ キャベツ  
青豆 パプリカ オリーブオイル 塩 こしょう】

すべての野菜を鍋に入れ、オリーブオイルと塩、こしょうをして、蓋をして蒸す。





### ◎ロマネスコのピネガーマリネ

【ロマネスコ1株 酢100cc 水100cc 砂糖大さじ1 塩大さじ1】

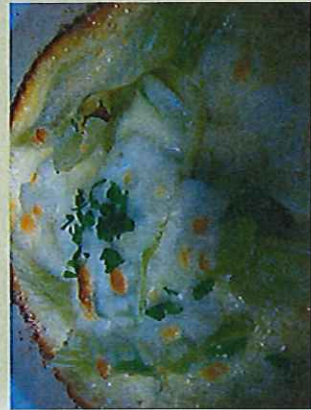
1. ロマネスコを軟らかめに塩茹でする。
2. 酢、水、砂糖、塩を、鍋でひと煮立ちする。
3. ロマネスコとマリネ液が冷えたら混ぜ合わせる。



### ◎フィノッキオのグラタン

【フィノッキオの株 ホワイトソース ピザ用チーズ 塩 こしょう】

1. フィノッキオを繊維に対して直角に2cm幅で切る。
2. 塩茹でする。
3. グラタン皿にホワイトソースを敷き、茹でたフィノッキオを入れて、塩、こしょうをする。
4. チーズをのせて、オーブンで色良く焼く。



### ⑪青大豆「あやみどり」のピネガーマリネ

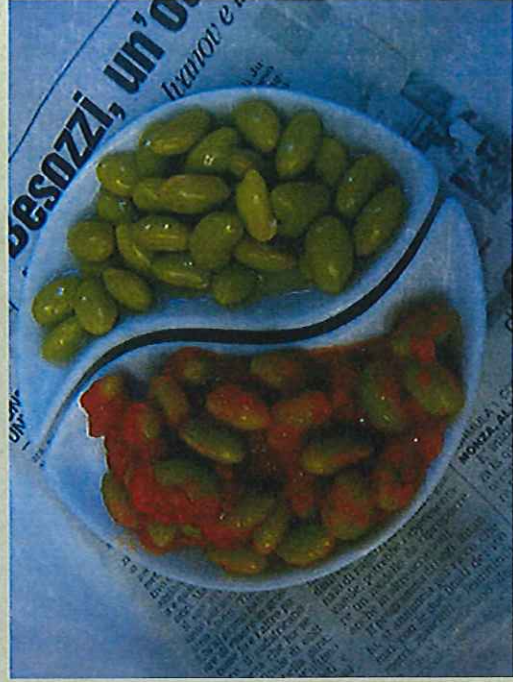
【青豆100g 酢100cc 水100cc 砂糖大さじ1 塩大さじ1】

1. 青豆は一晩水に浸してもどす。
2. 鍋に入れて、沸騰させてあく抜きをする。
3. 茹で湯をかえて、軟らかく煮る。
4. 酢、水、砂糖、塩を、鍋でひと煮立ちする。
5. 青豆とマリネ液が冷えたら混ぜ合わせる。

### ⑫青大豆「あやみどり」のトマト煮

【青豆100g トマトソース缶詰 にんにくみじん切り少量  
オリーブオイル大さじ1 塩 こしょう 粉チーズ】

1. 青豆は一晩水に浸してもどす。
2. 鍋に入れて、沸騰させてあく抜きをする。
3. 茹で湯をかえて、軟らかく煮る。
4. フライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れて、弱火にかける。
5. 香りが出てきたら、トマトソースを入れて、温まったら、青豆を入れて合える。
6. 塩、こしょうで味を整える。皿に盛り付けて、粉チーズをかける。



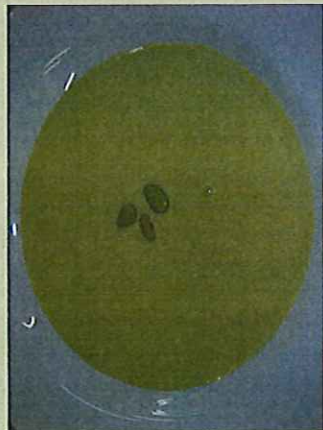
左青豆のトマト煮 右 青豆のピネガーマリネ



### ⑬青大豆「あやみどり」のポタージュスープ

【青豆100g 牛乳500cc 砂糖15g 塩少量】

1. あく抜きをした青豆と牛乳、砂糖、塩をミキサーにかける。
2. 鍋に移して、温める。濃度が濃いようなら、牛乳を入れる。
3. 味を整えて、こくが無いようなら、砂糖や生クリームを入れる。



### ⑭青大豆「あやみどり」のテリーヌ

【青豆のポタージュ500cc 粉ゼラチン15g 水80cc】

1. 粉ゼラチンに水を入れてふやかす。15分ほど放置する。
2. 青豆のポタージュを沸騰させて、火をとめる。
3. ゼラチンを入れて溶かし、氷水を入れたボールに当てて、固まってくるまで冷やす。
4. 型に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。



### ⑮イタリア野菜のスパゲッティ

【ロマネスコ50g フィノッキオの株1枚 フィノッキオの葉少量  
ラティッキオ2枚 バジリコナーノ少量 スッキーニ1本 なす1本 パプリカ1個  
玉ネギ(小)1個 にんにく1/4片 トマトソース200cc  
オリーブオイル大2 砂糖10g 塩 こしょう スパゲッティ160g 粉チーズ】

1. ロマネスコは小さく切る。フィノッキオは繊維と面角に薄切りする。  
ラティッキオは食べやすい大きさに手でちぎる。
2. なすはへたを除いて皮をむき、2cm角に切る。玉ネギ、パプリカを1cm角に切る。  
にんにくをみじん切りにする。
3. 鍋に玉ネギ、にんにく、オリーブオイル大2を入れて弱火で焦がさないように  
じっくりと炒める。
4. フィノッキオ、なす、パプリカを入れて炒める。
5. トマトソース、砂糖、塩、こしょうを入れる。弱火で10分間煮込む。
6. 塩を入れた沸騰したお湯でスパゲッティとロマネスコを茹でる。
7. ソースにラティッキオ、バジリコナーノを入れて温め、茹でたスパゲッティと  
ロマネスコを入れて合える。
8. 味を整え、器に盛り付け、バジリコナーノとフィノッキオの葉を飾り、粉チーズを  
かける。





## ⑩ ロマネスコのイタリアンオムレット

【ロマネスコ200g 卵6個 粉チーズ大さじ2 塩 こしょう】

1. ロマネスコを塩茹でする。
2. 材料を混ぜる。
3. 熱したフライパンにバターを入れて、卵焼きを作る。



レシピと写真提供

佐久市中込 イタリア料理専門店  
Trattoria SIN 新井 亘 氏

佐久市営農支援センター（佐久市農政課内）

佐久市中込 8056

TEL 0267-62-8208

FAX 0267-62-2269