世界のごはんシリーズ

vol.18 イタリアのごはん

カルボナーラ
カポナータ（野菜のハーブ炒め煮）

景丘の家
こども食堂

カルボナーラの作り方

必要な道具

- フライパン
- 鍋（麺を茹でる用）
- ざる
- まな板
- 包丁
- 菜箸
- トング

材料（2 人分）

・パスタ	150g
・パンチェッタ	60g
・白ワイン	大さじ 2
・卵黄	4 個
・ペコリーノロマーノチーズ（すりおろす）	120g（仕上げ用も含む）
・黒こしょう（仕上げ用、お好みで）	適宜

カルボナーラの作り方

★パスタを茹でる用にお湯を沸かしておく

1. パンチェッタを小さめな短冊切りにし、
フライパンにオリーブオイルとパンチェッタを入れ、中弱火でこんがりと焼き目をつける。
表面がカリカリになってきたら、白ワインを加えパンチェッタと一緒に煮詰める。

2. ボウルにペコリーノチーズ、卵黄、パスタの茹で汁を大さじ１入れて混ぜておく。
（茹で汁は混ぜてみた様子で増やす）

3. 2. に 1. のパンチェッタをオイルと共に加える。

4. 沸騰させたお湯にパスタを入れ、表記通りに茹でる。

5. 茹であがったパスタをザルにはあげず、トングなどで 3. に加えて、
鍋のお湯で湯煎しながらソースと絡める。
（この時ダマになりそうな場合は茹で汁を少しずつ加える）

6. お皿に盛り付け、
仕上げ用のペコリーノチーズとお好みで黒こしょうをかけたら出来上がり。

カポナータ（野菜のハーブ炒め煮）の作り方

必要な道具

- 鍋（揚げ物用）
- フライパン
- まな板
- 包丁
- 菜箸
- 木べら

材料（2人分）

・ナス	1本
・ズッキーニ	1/2本
・たまねぎ	1/2個
・パプリカ赤・黄	各1/4ずつ
・にんにく	1片
・オリーブオイル	大さじ1
・タイム	2本くらい
・塩	適宜

カポナータ（野菜のハーブ炒め煮）の作り方

1. ナス・ズッキーニ・パプリカは大きめの乱切りに、
玉ねぎは大きめな角切りにんにくはみじん切りにし、
ナスにだけアクを取るために軽く塩をふっておく。

2. 水気をふいてナスを油で揚げ、バットにあげておく。

3. 鍋にオリーブオイルとにんにく、タイムを入れオイルに香りをうつす。
一旦タイムだけ取り出す。

4. 3. に玉ねぎを入れよく炒める。途中、塩を入れて旨味と甘味を引き出す。

5. 玉ねぎがしんなりしてきたら、ズッキーニとパプリカを入れ更に炒める。

6. 全体に火が通ったら 2. で揚げたナスを加えて出来上がり。（薄ければここで塩を足す）

＊出来たての温かいものも、冷やしても美味しくいただけます。