

平成21年度 青森中央短期大学公開講座

# 『手作りイタリアン』



## アニョロッチェ作りにチャレンジ』

(社)日本フードスペシャリスト協会協賛



講師:食物栄養学科 准教授 棟方 秀和

日時:平成21年11月7日(土)

### おやくそく

#### はじめるまえ

- ★ エフロンとさんかくきんをしましょう。
- ★ ては、せっけんをつけてきれいにあらいましょう。
- ★ せんせいのおはなしをよくききましょう。



#### つくりはじめたら

- ★ じゅんぱんがあるので、おうちのひととそうだんしながらすすめましょう。
- ★ すきなことだけしないで、なんでもやってみましょう。
- ★ はしったり、よそみをしたたり、ほんやりしているとやけどしたり、ケガをします。じゅうぶんきをつけてすすめましょう。



#### かたづけ

- ★ おいしょういは、つくって食べるだけでおわりではありません。しっかりおかたづけしましょう。
- ★ つかったおさらやおなべは、きれいにあらってもとのぼしょにしまいましょう。
- ★ ゴミはわけてすてましょう。



おやくそくは

きちんとまもってね!



## ★アニョロッティ(ラビオリ)

### 《材料 4人分》

#### 【生地】

強力粉 160g、薄力粉 55g、卵 2個、サラダ油 大さじ2強(13g)

#### 【詰め物】

肉の詰め物(作り方は別記)、ホワイトソース 65g(作り方は別記)、粉チーズ 小さじ2(4g)、  
卵黄 4g、ナツメグ・塩・胡椒 各少々

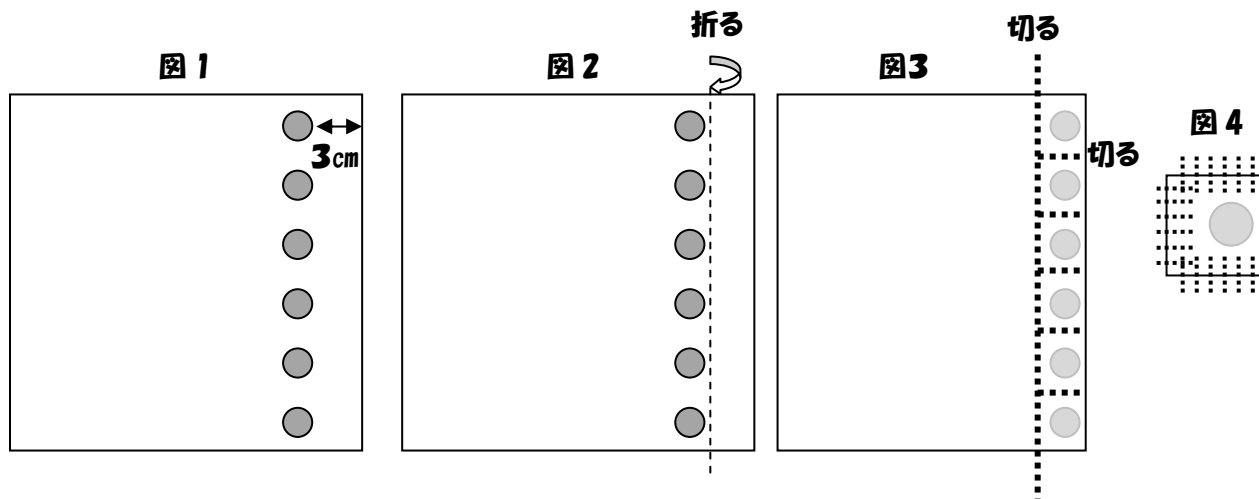
#### 【ソース】

バター 大さじ1と1/3、ローズマリー 少々、牛のフィヨン大さじ 1と1/3



### 《作り方》

- ① 強力粉と薄力粉をあわせてふるっておく。
- ② 卵はよくときほぐし、サラダ油を加えて混ぜあわせる。
- ③ 粉の中央を少しくぼませ、②を流しこみ、かたまりになるまで、木べらで粉を混ぜあわせる。
- ④ ③を台の上に移し、内側に生地を巻きこむようにして、なめらかになるまでこねる。
- ⑤ ラップに包んで冷蔵庫に入れ、30分間おかせる。
- ⑥ 生地をパスタマシーンでのぼす。のぼした生地はおって更にのぼす。生地につやが出るまで3回くらい繰り返した後、台が少し透けて見えるくらいの薄さにのぼす。
- ⑦ 「詰め物」の材料を全て合わせておく。
- ⑧ 生地を台にのせ、端から3センチのところにスプーンを使って具をおく。次の具は前の具から3センチ離れたところに置く。(図1)
- ⑨ 1列に具を置いたら右側の生地を具の上にかぶせる。(図2~3)
- ⑩ パイカッターで、出来るだけ正方形になるように詰め物と詰め物の間の生地を切る。(図3)
- ⑪ 3辺をフォークで軽く押す。(生地の密着と飾り!)(図4)
- ⑫ ⑧~⑪を生地と詰め物がなくなるまで繰り返す。
- ⑬ 沸騰したお湯に塩を入れ、⑫を入れて入れて3分ゆでざるにあげる。
- ⑭ フライパンにバターを溶かし、ローズマリー入れバターに香りを移す。牛のフィヨンを加えたらザルにあげた⑪をからめる
- ⑮ 器に盛り付けて、出来上がり!



## ★肉の詰め物

### 《材料 4~5人分》

牛肩肉・豚肩肉・鶏もも肉 各 100g、玉葱 1/8 個、人参 1/10 本、にんにく 少々、  
生のハーブ(ローズマリー・タイム・ローリエ) 各少々(生がなければ乾燥を使用する)  
オリーブオイル 小 1/2、塩・胡椒 各少々

### 《作り方》

- ① 3種類の肉と玉葱、人参、にんにくはざく切りにする。肉には塩・胡椒を少々ふり、下味をつけておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを敷いて玉葱、人参、にんにく、ハーブをざっと炒め、ふたをしてとろ火で蒸し焼きする。
- ③ 野菜がしんないしたら牛肉を加えてざっと混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。ある程度火が通ったら豚肉を加えて同様に火を通し、最後に鶏肉を加える。
- ④ 肉がくたくたになるまで柔らかくになったら、バットに広げて荒熱をとる。
- ⑤ 肉を包丁で中挽きくらいまで刻む。

## ★ホワイトソース

### 《材料 (牛乳 200ml での分量)》

牛乳 200ml、バター 14~25g、小麦粉 14g

※今回は塩・胡椒しません、グラタンなどに使う場合は味付けをしてください。

### 《作り方》

- ① フライパンにバターを溶かし、小麦粉を一気に入れ、色が付かないように粉っぽさがなくなるまで炒める。(トロツとしてぶつぶつ滯いてきます。)
- ② 火を止めて牛乳を少しずつ加え、均一に混ざったら再び火にかけ、つやが出てくるまで焦がさないように加熱する。

※牛乳を 60℃くらいに温めて入れると、だまになりにくい！

もし、だまになってしまったら→目の細かいザルでこすとよい

## ★今回の応用

### <アニョロッチェの中味変えてみる>

- ・チーズとバジル(出来れば生)にし、トマトソース出たべる。
- ・ゆでたほうれん草をホワイトソースで和えたものにし、ミートソースで食べる。
- ・ポテトコロッケの具にし、ミートソースやホワイトソースで食べる。
- ・きのこのソテーにし、トマトソースやミートソースで食べる。 など

※工夫次第でレシピが広がります。トマトソースやホワイトソース、ミートソースを市販のもので代用するとお手軽料理になりますよ！