

季節の調理体験- 10月編 -
～小浜の魚でイタリアン～

地魚のアクアパッツア
地魚の手作りピザ
きのこじゃがいものスープ
いちじくのケーキ



イタリア料理は魚介類もよく使います。鮮度抜群の「若狭もん」との相性が悪いはずはありません。

新顔の「小浜サーモン（若狭湾で養殖）」は手作りのピザ生地でホワイトソースと合わせてみました。良質の鮭の旨みとソースの滑らかさ、それにサクッと香ばしい生地のトリオはぴったりです。あとは定番のアクアパッツアです。写真は小鯛ですが、どんな魚でもおいしくなるのがこの料理の良いところ。10月からは小浜でも底引き網漁が始まり魚種も豊富になります。好みの魚でお試ください。デザートは若狭いちじくを使ったケーキ。いちじくはそのまま食べても美味しいですが、ケーキにしても味わいは格別です。

地魚の手作りピザ

材料：6人分

エネルギー：322kcal

たんぱく質：13.9g 脂質：15.3g

カルシウム：194mg 食物繊維：1.5g 塩分：1.3g

材 料	分 量	材 料	分 量
強力粉	200g	バター	15g
塩	4g	B { 牛乳	150cc
ぬるま湯	120cc	小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	30cc	福井サーモン	100g
A { ドライイースト	4g	玉ねぎ（大）	1／2コ
白砂糖	2g	ブラックオリーブ	6コ
溶けるチーズ・パセリ	適量	ケッパー	大さじ1程度

下準備…サーモンに軽く塩をふっておく。

作り方

- ① 強力粉に塩を入れ、泡立て器等でよく混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯（30～35℃・40℃以上になるとイースト菌が死んで生地がふくらまない）の中にAを加えしっかり混ぜる。そのあと①に一気に加え、ゴムベラでまとめていく。
- ③ ある程度まとまったら、20分ほど手でこねる（最初はネバネバして手にくっつくが、徐々に手離れが良くなる）。きれいに手から離れるようになったらOK。
- ④ ③を丸くまとめ、ボールに入れてラップをして温かいところ（冬場はオーブンを使い110℃に予熱）で30分発酵させる（1.5倍から2倍くらいに膨らみます）。
- ⑤ その間にホワイトソースを作る。厚手の鍋を弱火に掛けてバターを入れ、溶けたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木ベラで混ぜる。
- ⑥ フツフツと沸いてきたら牛乳を一気に加え、手早く混ぜる。終始弱火で、ちょうど良いとろみ（かため）になるまで加熱する。
- ⑦ 玉ねぎは5mmほどにスライスして軽くオリーブオイル（分量外）で炒める。福井サーモンも水気を拭き取りフライパンでソテーする。
- ⑧ ブラックオリーブを薄く輪切りにし、パセリをみじん切りにする。
- ⑨ ④がふくらんだら調理台に戻し、少しこねてガス抜きをする。そのあと直径25cmくらいに形を丸く整える。オーブンを200℃に予熱する。
- ⑩ 天板にクッキングシートを敷き⑨をおく。まず⑤のホワイトソースをぬり、⑦、⑧の具とケッパーをバランスよく並べチーズをのせる。オーブンに入れ15分焼く。

アフアパッツア（魚介類のトマト煮込み）

材料：6人分

エネルギー：308kcal

たんぱく質：37.8g 脂質：12.9g

カルシウム：56mg 食物繊維：0.9g 塩分：1.0g

材 料	分 量	材 料	分 量
地魚（小鯛等）	6尾（3尾×2）	ブラックオリーブ	12コ（6コ×2）
トマト水煮	300g（150g×2）	白ワイン	150cc（75cc×2）
にんにく	1片（半カケ×2）	水	300cc（150cc×2）
ケッパー	大さじ2（大1×2）	塩・コショウ・バジル	適量
ローリエ	4枚（2枚×2）	バージンオリーブオイル	大さじ2（大1×2）

下準備…魚のウロコ、エラ、内臓を取り除き、水洗いして水気を拭き取る。軽く塩、コショウして下味を付ける。

作り方 ★フライパン2コで作ります（魚3尾ずつ）

- ① オーブンを200℃に予熱する。ハケで魚全体にサラダ油（分量外）をぬり、オーブンで20分焼く。にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れにんにくを加える。弱火で丁寧に香りを移し、色付いてきたら魚を並べ、ケッパー、オリーブ、トマト水煮、ローリエを加える。
- ③ 強火にして白ワインを入れる。アルコールの匂いが消えたら水を注ぎ入れ、中火にして15分ほど煮る。この間、焦げないようにフライパンをゆすったり、スープを魚に回し掛け、味をしみこませる。スープの味を見て塩・コショウで調整する。
- ④ 皿に魚（頭が左）を中心にバランス良く盛りつけ、仕上げにバジルを散らす。

・きのこじゃがいものスープ

材料：6人分

エネルギー：91kcal

たんぱく質：3.1g 脂質：2.5g

カルシウム：12mg 食物繊維：3.3g 塩分：0.6g

材 料	分 量	材 料	分 量
玉ねぎ	1 / 2コ	コンソメ顆粒	8g
椎茸	12枚	オリーブオイル	大さじ1
メイクイン	2コ（300g）	パセリ	適量
ひよこ豆（水煮缶）	70g	コショウ	適量

作り方

- ① 水1200ccとコンソメ顆粒を合わせコンソメスープを作っておく。
- ② 玉ねぎは3mmほどの薄切りにし、椎茸は軸を取り大きさを見て半月か銀杏切りにする。
- ③ じゃがいもは皮をむきサイコロくらいの大きさに切りそろえる。パセリを刻んでおく。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れる。弱火で透き通るまで炒め、椎茸とじゃがいもを加え、中火にして3分ほど炒める。
- ⑤ ④に①のスープを注ぎ、ひよこ豆を加える。フタをして弱火で20分ほど煮る。じゃがいもが柔らかくなってきたらコショウで調整しパセリをふる。

エネルギー：346kcal

たんぱく質：6.6g 脂質：23.8g

カルシウム：63mg 食物繊維：2.6g 塩分：0.1g

いちじくのケーキ 材料：6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
アーモンドパウダー	120g	いちじく	2コ
小麦粉	40g	卵	2コ
砂糖・無塩バター	各80g	いちじくジャム	大さじ1と1 / 2
ラム酒	大さじ1 / 2	レモン	1 / 4カット

作り方

- ① 小麦粉とアーモンドパウダーは合わせてふるっておく。バターは常温に戻しておく。
- ② いちじくは皮をむき1cmの厚さの輪切りにする。卵を割りほぐしておく。
- ③ ボールにバターと砂糖を入れてゴムべらで白っぽくなるまで混ぜる。卵を2回に分けて加え混ぜ、①の粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせる。オーブンを180℃に予熱する。
- ④ 丸い紙型（直径15cm・高さ4.5）にクッキングシートを敷き、④を流し入れ、表面を平らにして②のいちじくをのせる。オーブンに入れ50分ほど焼く。
- ⑤ いちじくジャム、ラム酒、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ⑥ ④を型から出して金網等の上に置き、刷毛で表面全体に⑤をぬる。