



豚ロース肉の チーズと生ハム重ね焼き & お米と菜の花のサラダ

北陸の有名店のシェフが「ワンランク上の家庭料理」の作り方とプロのテクニックをアドバイス。今回は春の味わいを取り入れたイタリアン2品をご紹介します。

今回の料理人

宮北 孝明氏
(みやきた・たかあき)

1973年生まれ、富山県小矢部市出身。高校卒業後、金沢市内、他県のホテルで西洋料理を学ぶ。30歳でイタリア料理に転身し、「N36.5」(イル・プントの旧店名)でローマ料理を学ぶ。2008年「N36.5」、2代目料理長に就任、2014年7月新店名、「イル・プント」料理長を務める。
イタリアンレストラン「イル・プント」/金沢市大額町ル8番地
金沢国際ホテル TEL:076-296-3650



豚ロース肉のチーズと生ハム重ね焼き

豚肉に2種のチーズと生ハムをのせたメインディッシュ。

- 材料(4人前)
1人前/687kcal
- 豚ロース肉(130g) …4枚 (とんかつ用でも可)
 - 生ハムスライス …8枚
 - モッツアレラチーズ …100g
 - パルメザンチーズ(粉) …40g
 - トマトホール水煮 …200g
 - パイヨン …200cc
 - アンチョビペースト …10g
 - にんにく …1片
 - 卵(Mサイズ) …2個
 - バター(マーガリンでも可) …10g
 - 鷹の爪 …1本
 - 塩
 - こしょう
 - 強力粉
 - サラダ油
- 適量



1. トマトホールは手で細かくつぶしておく。みじん切りにしたにんにくを鍋で炒めて香りを出し、鷹の爪、アンチョビペースト、トマトを加えて20分程度煮込む。



2. 豚ロース肉は筋に切り目を入れて塩こしょうをふる。強力粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、サラダ油をひいて熱したフライパンで中火で焼く。焼き色がつく程度で肉を裏返し、両面を焼く。



3. 両面に焼き色がついたら肉の上に、生ハム、モッツアレラチーズ、パルメザンチーズ、1のトマト煮込みの順にのせ、パイヨン、バターを入れてふたをし、中火で3〜4分蒸し焼きにして、中まで火を通す。タケノコとアスパラのフリットを添えて盛り付け、できあがり。



アスパラとタケノコのフリット

材料 | 炭酸水…150cc / 強力粉…70g / タケノコ(水煮でも可)…1個(4人前) | アスパラ…4本 / サラダ油…適量 / 塩…適量

- 炭酸水と強力粉を混ぜて衣をつくる。
- 適当な大きさにカットしたタケノコ、アスパラに強力粉をまぶし、衣にくぐらせて180度の油で揚げる。
- 仕上げに軽く塩をふりできあがり。

お米と菜の花のサラダ

春を感じる菜の花を加えたお米のサラダです。

- 材料(4人前)
1人前/237kcal
- 米 …0.5合
 - 菜の花 …1/4束 (グリーンピース、そら豆でも可)
 - エビ(小) …8尾
 - パプリカ …1/4個
 - 新たまねぎ …1/2個
 - オリーブオイル …50cc
 - ワインビネガー …大さじ1
 - パルメザンチーズ(粉) …50g
 - 塩
 - こしょう
- 適量



1. エビ、菜の花は塩ゆでにする。パプリカ、新たまねぎは2ミリ程度の細かいさいの目にカットし、軽く塩をふっておく。



2. 鍋にお湯を沸かし、米、塩を入れて15分ほどゆでる。ゆで上がった米をザルに取って湯きりする。



3. ボウルで1の材料と2の米を混ぜ合わせる。塩、こしょう、ワインビネガー、オリーブオイルを入れて混ぜ、最後にパルメザンチーズを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

シェフの技



●豚ロース肉のチーズと生ハム重ね焼き

肉を焼き過ぎないように注意しましょう!

肉を焼く際に焼き過ぎないように気をつけましょう。熱を入れ過ぎると肉が固くなってしまいます。最後の蒸し焼きで火を通すので、両面にさっと焼き色がつく程度で十分です。



●お米と菜の花のサラダ

材料の下ごしらえと入れる順番が決めます!

パプリカと新たまねぎはあらかじめ塩をふり、しんなりさせておきます。また材料を混ぜ合わせる順番ではパルメザンチーズを最後に加えます。この2点で味がまとまり一体感が生まれます。

郷土の味わい。打ち豆なます



福井県の郷土食「打ち豆」は、大豆を石臼の上で叩いてつぶし乾燥させたもの。「打ち豆なます」は福井県民の長寿を支える郷土料理とも言われ、ハレの日から日常の食卓まで広く親しまれるふるさとの味です。

- 材料(4人前)
- 打ち豆 …100g
 - 大根 …1本
 - にんじん …1本
 - 塩 …少々
 - 砂糖 …大さじ5
 - 酢 …大さじ6
 - 味噌 …大さじ1

- 大根とにんじんをスライサーなどで千切りにし、塩をふってしんなりさせる。
- 軽く洗った打ち豆を水から煮て沸騰したら弱火にして10分程度煮る。打ち豆が煮えたら水気を切ってすり鉢でつぶす。すり鉢にAを加えてすり合わせる。
- 大根、にんじんの水気を軽く切り、2と混ぜ合わせたらできあがり。