



カリフラワ－の  
アーリオ・オーリオ



パンにのせたブルスケッタ

日本ではペペロンチーノの名で知られるアーリオ・オーリオはイタリア料理の一つで、イタリア語でアーリオはニンニク、オーリオは油(オリーブオイル)、ペペロンチーノは唐辛子を意味します。また、これらの3つ(ニンニク・オリーブオイル・唐辛子)を調理してソースとするパスタ料理全般も指しています。

にいがたの旬の野菜で「おいしい!」をつくらう。

プロにきく元氣レシピ

Lesson 06



国際調理製菓専門学校  
イタリア料理担当  
伊藤 隆志 先生

1995年ミクニ商事・市ヶ谷「リヨン」、1998年『ラ ロシェル』を経て都内イタリア料理店「イル パチオコーネ」に。2002年渡伊。南イタリア・カラブリア州ホテル「バルビエーリ」のち、2003年ローマ「ヴィッラ グラン」にて料理長に。2004年帰国。現在、同校にて西洋料理実習を担当。

## カリフラワ－のアーリオ・オーリオパスタ

■所要時間 / 20分  
■カロリー / パスタ550.6kcal、ブルスケッタ120.3kcal(いずれも1人前)  
材料(4人分)

- カリフラワ－のアーリオ・オーリオ
  - カリフラワ－……………360g
  - にんにく……………2片
  - 唐辛子……………1～2本
  - イタリアンパセリ(みじん切り)……………1つまみ
  - 塩……………少々
  - 美味しいオリーブオイル……………大匙2
- ブルスケッタ
  - カリフラワ－のアーリオ・オーリオ……………160g
  - フランスパン……………4切れ
  - オリーブオイル……………適量
  - 塩……………適量
  - パルメザンチーズ……………少々
  - イタリアンパセリ……………少々
- パスタ
  - お好みパスタ……………360g
  - ③カリフラワ－のアーリオ・オーリオ(ビュレ状にするもの)……………80g
  - ④カリフラワ－のアーリオ・オーリオ……………180g
  - オリーブオイル……………大匙2
  - パスタの茹で汁……………適宜
  - パルメザンチーズ……………60g
  - イタリアンパセリ……………少々
  - オリーブオイル(仕上げ用)……………少々



**下準備** 水に塩と酢(大匙1)を入れ、カリフラワ－を茹でて冷ましたあと、水気をしっかり切っておく。

### カリフラワ－のアーリオ・オーリオの作り方 1—3



1 フライパンにオリーブオイル、にんにくのスライスを入れ、弱火で熱し、にんにくの香りを出す。

2 にんにくがキツネ色になったら取り出し、カリフラワ－と唐辛子を入れ、中火で炒める。

3 2にイタリアンパセリを加え、パセリがプチプチと音を立て泡が出たら塩で味を調える。(アーリオ・オーリオの完成)

### カリフラワ－のアーリオ・オーリオパスタの作り方 4—6



4 パスタを茹でる間に、③の分量のアーリオ・オーリオにオリーブオイルを入れ、中弱火で熱し、木べらでカリフラワ－をつぶす。

5 パスタの茹で汁を加え、ビュレ状になったら④の分量のアーリオ・オーリオを入れ、パスタを加えて軽く煮込む。

6 パルメザンチーズ、オリーブオイルを入れ、クリーム状になるようしっかりと混ぜ合わせる。(パスタの完成)

Sole!<sup>ニガタ</sup>にいがた に掲載された企業や団体をご紹介します。ご関心のある方は下記までご連絡ください。

農業法人・食品関連企業をはじめ、新潟のあらゆる産業を応援します。



新潟市中央区東中通一番町189番地3  
農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203

<http://www.jabank-niigata.or.jp/shinren/> 新潟県信連 検索