

ただいま
オリジナル

レシピ



調理時間
約20分

富士の介と南瓜のタリアテッレ・柚子の香り

地域の
おすすめ食材!

富士の介

山梨オリジナルの「育てやすく、おいしい」魚。きめ細やかな身質、ほど良くのった上品な脂、豊かな旨味が特長。クセがないため食べやすく、どんな料理にも使いやすい。

柚子

旧増穂町の小室・高下地区(穂積地域)は、立地条件の良さから、古くからゆずを生産。香りも良く、天然のビタミンCも豊富で健康食品としても◎。



材料
1人分

タリアテッレ (平打ち麺)	80g	生マッシュルーム	1個	グラナパダーノ(粉チーズ)	10g
富士の介 (角切り用・バーナー用)	100g	オリーブ油	10ml	柚子(果汁・皮)	1/10個
玉葱スライス	1/6個	無塩バター	10g	塩・黒コショウ	適宜
南瓜	1/10個	白ワイン	10ml	フェネル(ハーブ)	1/8P
		生クリーム	60ml	(香り付け用・盛り付け用)	
		牛乳	40ml		

1



フライパンにオリーブ油とフェネルを入れ香りを移し、玉葱のスライスを入れて炒める。しんなりしたら角切りにした南瓜を加え、オイルをまとわせるように炒める。マッシュルーム、富士の介の角切りを加えて、少し白くなったら白ワインを加えて煮詰める。

2



①に生クリームを加えて煮詰め、塩と柚子の果汁で味を整える。

3



タリアテッレを茹でて、②に加える。牛乳で濃度を調整し、グラナパダーノ(粉チーズ)を加えて混ぜる。

4



盛り付けたら、グラナパダーノ(粉チーズ)と黒コショウをふりかけ、フェネルとすり下ろした柚子の皮を飾る。

5



富士の介の切り身をバーナーで焼き、最後に添える。

調理する際のポイント

柚子の酸味でクリームソースが軽やかな味わいになる。生クリームだけで濃厚と感じたときは、牛乳や茹で汁で調整するのもコツ。南瓜はスーパーで購入の場合は、ヘタが乾燥しているものが食べ頃。

取材協力・監修

山梨秀峰調理師専門学校
甲府市中町264 055-242-2223
www.shuho264.com



渡辺光一郎 先生

Pasta day

巻頭特集

10月25日は世界パスタデー 食欲の秋に贈る パスタにまつわる エトセトラ

万国共通でパスタは好んで食されるメニューです。1995年10月25日、イタリアのローマで「第1回世界パスタ会議」が開催されたことを記念して1998年に制定された「世界パスタデー」。今回は山梨秀峰調理師専門学校の西洋料理特別講師である渡辺光一郎先生に、地域性に特化した食材を使った、ただいまオリジナルパスタレシピを考案いただきました。レシピとともにパスタにまつわるお話も伺いました。

パスタの歴史とともに

パスタ発祥の地はイタリアですが、起源は?というところにはわかりません。古代ローマ時代に主食としてブルスという食べ物が元祖といわれているようです。「昔からイタリアの郷土料理として愛され、食卓にパスタがある光景は当たり前。地域によって、名称も材料も味付けも違うので、メニューも数も麺の種類も無限大です」と話す渡辺光一郎先生は、山梨秀峰調理師専門学校の講師となり3年目。フランスを中心としたヨーロッパ料理に長けていて、自身もフランスに渡り勉強した経緯がある、この道45年の大ベテラン。「遠回りを

しがちな業界ですが、もっとおいしくなるコツを伝え、終着点により早く近づけるように心掛けています」と、調理師を志す生徒たちに未来を託します。

おいしいと感じることは、幸せを感じること

「数えたらキリがない、何千種類とある」と麺の種類の一つひとつを熟知し、食材やソースとの相性を加味し見極めていきます。今回は自身のポリシーを集約した、ただいまオリジナルレシピの皿が湯気を立てて現れます。「食べ物には一番おいしく栄養たっぷりになる時期『旬』があります。旬の組み合わせを心がけ、その季節でしか味わえない『おいしさ』を追求しています。さらに好きな人と食べたり、お一人のときも楽しいことを想像して、『おいしい』は幸せ・楽しさです」。

パスタにまつわる \Q&A/

Q なぜ茹でるときに「塩」を入れるの?

A 麺に味を付けるため。人間の体液は、0.9%の塩分濃度でできているため、同じ塩分濃度の味付けが「おいしい」と感じるので、1%の塩湯で茹でます。1000mlなら10g。塩分濃度を3%にするツルツルとした食感の茹で上がりに! その場合は、茹でた麺を湯で洗ったり、ソースの塩分を調整します。

Q アルデンテを見ただけで判断するには?

A 1本取り出して真ん中で折って、ある程度芯が残っている状態がアルデンテです。ソースで軽く煮込むことで、パスタにソースの味が浸み込み、なおかつ加熱されることによって芯がアルデンテの固さとコシにつながります。

Q 食べる際のマナーは?

A フォークだけを使って巻きつけるようにして食べるのがGOOD。スプーンを添えて食べるのは、小さなお子さんの食べ方です。イタリアのレストランでは、メイン料理の前に出てくる料理ですので、パスタだけ注文することは、料理人に失礼にあたるのだそうです。

Q 食材との相性は どう見極める?

A 今回の富士の介と南瓜、柚子というように同色系の食材は、見た目だけでなく、味わいも相性が良いです。地産地消の言葉のように、地域の食材とかけ合わせても合うと思います。