

パルピー  
オリジナル

# レシピ



調理時間  
約20分

## 甲州富士桜ポークと茸のフェデリーニ

地域のおすすめ食材！  
甲州富士桜ポーク  
肉自身のきめが細やかで柔らかい食感、口の中でとろける脂肪が特長。適度な霜降りとジューシーな口当たりが◎

渡辺先生おすすめ

村上農園のマイクロハーブ  
レッドソレル 1/5P  
バジルパープル 1/5P  
アマランサス 1/5P  
紫蘇グリーン 1/5P  
エキストラヴァージンオイル 10ml

材料 1人分	フェデリーニ (ロングパスタ細麺)	80g	玉葱	1/6個
	甲州富士桜ポーク (細切り用・ロースト用)	100g	オリーブ油	10ml
	舞茸	1/4P	ニンニク	1片
	シメジ	1/4P	鷹の爪	1/2本
	生マッシュルーム	1個	無塩バター	10g
			塩・黒コショウ	適量



1 下準備としてオリーブ油に数分漬けてお肉が更に柔らかくなる。

先に甲州富士桜ポークの表面を焼き上げ、アルミホイルに包み、予熱で加熱しておく。



2 フライパンにオリーブ油とニンニクのスライスを加えて、火にかけ香りを出す。

フライパンにオリーブ油とニンニクのスライスを加えて、火にかけ香りを出す。



3 細切りにした富士桜ポークを加えて、焼き色が付いたら一度引き上げる。

細切りにした富士桜ポークを加えて、焼き色が付いたら一度引き上げる。



4 バターとスライスした玉葱、マッシュルーム、裂いた茸をフライパンに加えて香りを引き出すように炒め、③の豚肉を加える。塩・黒コショウで味を整える。

バターとスライスした玉葱、マッシュルーム、裂いた茸をフライパンに加えて香りを引き出すように炒め、③の豚肉を加える。塩・黒コショウで味を整える。



5 茹でたフェデリーニを加えて混ぜ合わせ、茹で汁を少々加え、味を整え盛り付ける。

茹でたフェデリーニを加えて混ぜ合わせ、茹で汁を少々加え、味を整え盛り付ける。



6 ①でローストしておいた甲州富士桜ポークをスライスして盛り付ける。

①でローストしておいた甲州富士桜ポークをスライスして盛り付ける。



7 マイクロハーブの代用は好きなハーブでOK。刺身に添えられている「大葉」や「菊の花(花びらのみ)」や「紅蓼(ベニタデ)」なども彩りが良いのでおすすめ。

マイクロハーブを飾り付け、エキストラヴァージンオリーブ油をふりかける。

**調理する際のポイント**

茸が一番おいしい時期なので、旨味をギュッと閉じ込めるようにするには、水分が出ないように強火でしっかり炒めることがポイント。

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パルピー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？という点にはわかりません。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パルピーオリジナルレシピの一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%にするとうるうる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ンにつながります。

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か見極める？

A 今回の甲州富士桜ポークと茸というように同系色の食材は、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、地域の食材を使っても合うと思います。