



ヨーロッパ産エキストラバージンオリーブオイル

# 卓越した料理

ヨーロッパ産エキストラバージンオリーブオイル

欧州連合の助成金を受けています。ただし、記載されている見解および意見は筆者個人のものであり、必ずしも欧州連合や欧州研究執行機関（REA）の考えを反映するものではありません。欧州連合および助成機関は責任を負わないものとします。

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**unaprol**

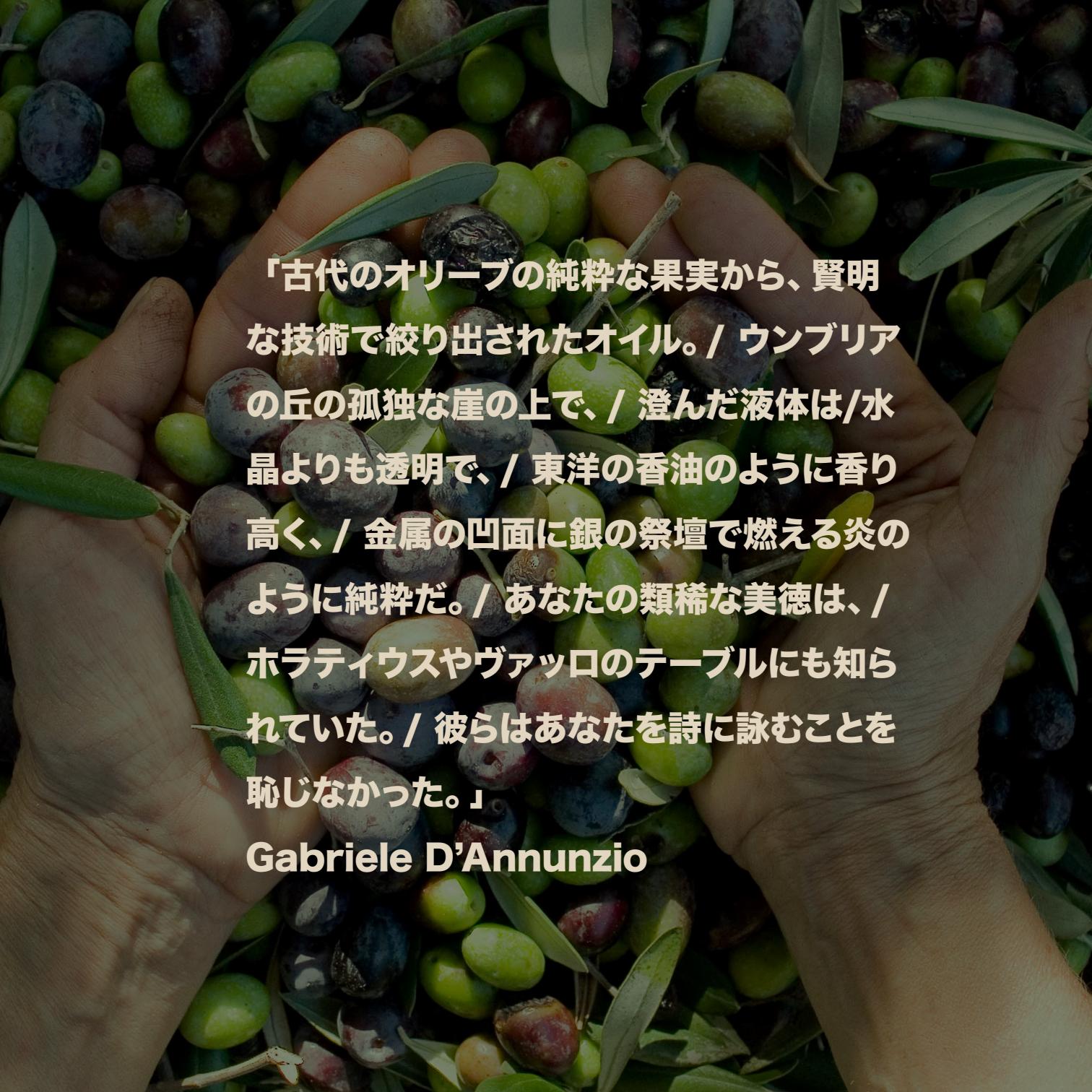
**CAP**  
AGRICULTORES DE PORTUGAL



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**





「古代のオリーブの純粋な果実から、賢明な技術で絞り出されたオイル。/ ウンブリアの丘の孤独な崖の上で、/ 澄んだ液体は/水晶よりも透明で、/ 東洋の香油のように香り高く、/ 金属の凹面に銀の祭壇で燃える炎のように純粋だ。/ あなたの類稀な美德は、/ ホラティウスやヴァッロのテーブルにも知られていた。/ 彼らはあなたを詩に詠むことを恥じなかった。」

**Gabriele D'Annunzio**

## エキストラバージンオリーブオイル: 健康と美味しさの宝庫

地中海料理の最も貴重な宝物の一つ、エキストラバージンオリーブオイルを発見しようとしている。この黄金色の液体は単なる調味料ではなく、幸福の源であり、ヨーロッパの食文化の柱である。エキストラバージンオリーブオイルは、数多くの健康効果で知られている。一価不飽和脂肪と抗酸化物質が豊富で、悪玉コレステロール(LDL)を低下させる働きにより、心臓病のリスクを低減する。さらに、炎症と戦い、フリーラジカルによるダメージから細胞を保護するフェノール化合物も含んでいる。エキストラバージンオリーブオイルは、料理に非常に幅広く活用できる。サラダのドレッシング、肉や魚のマリネ、スープやシチューの風味付け、さらにはトーストなどのシンプルな料理に贅沢な味わいを加えるのにも使える。料理の風味と食感を向上させるその能力により、エキストラバージンオリーブオイルは世界中の多くの料理に欠かせない食材となっている。



# Iside de cesare

ラツィオ州、ウンブリア州、トスカーナ州の州境にある村にあるミシュランの星付きレストラン「ラ・パロリーナ」のオーナーシェフ

イサイド・デ・チェザレは、2つの魂を融合させた多才なシェフである。甘いものと塩味のものを組み合わせた彼女のボン・トンスタイルの料理は、シンプルかつ効果的なラインで、最も厳しい舌をも魅了する。これは、彼女の素晴らしい師たちのおかげでもある。最初の師であるアガタ・パリセラ、ハインツ・ベック、サルヴァトーレ・タッサ、ジャンフランコ・ボロネーシ、マルコ・カヴァルッチから、国際的に有名なパティシエ、ジーノ・ファブリに至るまで、誰もが彼女に本物の美食への愛を伝授した。イシスは、常に季節の食材に気を配りながら、最高品質の地元の食材でそれを補っている。一流レストランで得た経験により、彼女は2020年に「ラ・パロリーナ」(ヴィテルボ県アクアペンデンテ)のオーナーシェフとしてミシュランの星を獲得した。



### オイルとフレーバー: レシピにぴった りの組み合わせ

このレシピでは、EVOイトラーナオイル(ラツィオ州、ラティーナ産)が、焼き色付けとジャルディニエラの両方に理想的な選択である。中程度の強さの果実味、ハーブのニュアンス、トマトの香りを持つこのオイルは、料理に完璧なハーブの後味を与え、苦味と辛味のバランスは中程度である。生野菜、豆類、魚介類のマリネにも最適。

# ウナギのカルピオーネと野菜ピクルス、EVOオイル添え

## 材料

うなぎ 1匹  
小麦粉 適量  
赤玉ねぎ 1個  
リンゴ酢 適量  
白ワイン 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 適量

ピクルス用:  
赤ピーマン 300グラム  
黄ピーマン 300グラム  
ニンジン 300グラム  
ねぎ 200グラム  
白ワインビネガー 1リットル  
砂糖 30グラム  
コショウ 適量  
ジュニパーベリー 適量  
ローリエ 適量  
塩 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 適量

## 手続き

ウナギを三枚におろし、小麦粉をまぶす。フライパンにエクストラバージンオリーブオイルを熱し、ウナギをきつね色になるまで揚げる。ペーパータオルで余分な油を拭き取る。その間に、赤玉ねぎの煮詰めたソースを用意する。鍋に千切りにした赤玉ねぎを入れ、リンゴ酢、白ワイン、塩、砂糖を加える。沸騰させ、水分がとろみのある状態になるまで煮詰める。味見をして、必要に応じて味付けを調整する。こんがり焼いた鰻の切り身に赤玉ねぎの煮汁をかけ、味をなじませるためにしばらく置く。ピクルスを用意するために、野菜を適当な大きさに切り、塩と酢を加えた湯で柔らかくなるまで茹でる。水気を切り、清潔な布巾で水気を拭き取る。別の鍋に、水、酢、砂糖、塩、お好みのスパイスを混ぜたものを入れて沸騰させる。水気を切った野菜をガラス瓶に入れ、先ほど用意した液を注ぎ入れる。瓶をしっかりと密封する。瓶を約20分間水で煮沸し、殺菌する。殺菌後、瓶が冷めるまで待つてから食料庫に保管する。

# 豆、タラ、スパイシーなEVO オイルスープ

## 材料

煉獄の豆 250グラム  
浸したタラの干物 150グラム  
プロチェノ産赤ニンニク 適量  
パセリ 適量  
野菜ブロス 適量  
ローズマリー 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
唐辛子 適量

## 手続き

豆を24時間浸し、ローズマリーで風味をつけたたっぷりの水で茹でる。

ニンニクとパセリのみじん切りを混ぜ合わせ、鍋で炒める。  
茹でた豆を加え、味を染み込ませ、野菜スープを注ぐ。

煮立たせる。別に、タラを細かく切り、みじん切りにしたにんにくとパセリと一緒にフライパンで炒める。

豆が柔らかくなり、スープがクリーミーになったら、塩とコショウで味を調え、タラを加える。

味を染み込ませる。唐辛子風味のエクストラバージンオリーブオイルを数滴たらして供する。



### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

このスープには、マウリーノ(トスカーナ、グロッセート)のようなデリケートなEVOオイルが必要で、唐辛子とともに料理の風味付けに貢献する。このオイルは、中程度のハーブのような果実味があり、アーモンドとわずかなベリーのニュアンスがある。スパイシーさと苦味は中程度で、後味にベリーとアーモンドの香りが残る。緑がかった黄色。繊細な風味の料理に最適。

### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

この料理には、EVOノチェッラーラ・デル・ペリーチェ(シチリア、パレルモ)のような個性的なオイルが必要だ。トマトとアーモンドを思わせる、力強く、はっきりとしたハーブのような果実味がある。ピターでスパイシーなノートは中程度の強さで、ハーブとトマトの後味がある。緑がかった黄色。グリルした肉、野菜スープ、豆類、ブルスケッタとも相性抜群。

# 大麦のリゾット、生ハムとアスパラガス入り、仕上げにエクストラバージンオイルと塩漬けリコッタチーズを添えて

## 材料

大麦パール 200グラム  
野菜ブロス 適量  
アスパラガス 1束  
プロシュートクルード 8枚  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
パルミジャーノ 適量  
塩漬けリコッタ 適量

## 手続き

大麦を多めの少し塩を入れたお湯で、3/4がゆで上がるまで茹でる。ざるにあけ、水を切っておく。

鍋にエクストラバージンオリーブオイルを熱し、大麦を加えて野菜スープで柔らかくなるまで煮る。

アスパラガスを適当な大きさに切り、フライパンで炒め、大麦に加える。

大麦が完全に茹で上がったら、パルミジャーノとエクストラバージンオリーブオイルを加えて混ぜる。

プロシュートを千切りにしてカリカリになるまで炒め、皿に盛り付け、カリカリに炒めたプロシュートとパルミジャーノをたっぷり振りかける。

# サフラン・タリオリーニとフェネル入り湖魚のスープ

## 材料

タリオリーニ 450グラム  
サフランの糸 必要に応じて  
野菜スープ 適宜  
フェネルの花 適量  
湖水魚のミックス 500グラム  
ポテト 200グラム  
玉ねぎ 2個  
ニンニク 3片  
唐辛子フレーク 適量  
トマトペースト 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 適量

## 手続き

湖魚は内臓を取り除き、三枚におろす。

にんにくと玉ねぎを炒め、湖魚を加えてフェネルの花で風味をつける。

角切りしたじゃがいもを加え、水を加えて蓋をし、1時間煮込む。

煮汁をこし、鍋に溜まった液体を集める。

タリオリーニを塩を加えたお湯で茹でる。

フライパンで、エクストラバージンオリーブオイル、野菜ブイヨン、サフランを混ぜてエマルジョンを作り、タリオリーニをこのエマルジョンで和え、フェネルの花で風味をつける。

タリオリーニを魚のスープからとったブイヨンを添えて供する。



### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

ボサーナ(サルデーニャ、サッサリ)のようなEVOオイルは、アーモンドとアーティチョークを思わせる中程度の香草のような果実味のおかげで、湖の魚のミックスとよく合う。苦味とスパイスは中程度で、ハーブとアーモンドの後味がある。緑がかった黄色で、中程度の流動性。地中海料理を引き立てる。

# トリュフのリゾット EVOオイルで クリーミーに仕上げた

## 材料

カルナローリ米 320グラム  
野菜スープ 40グラム  
グアンチャーレ 2枚  
パルミジャーノ・レッジャーノ  
(熟成36ヶ月) 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 60グラム  
フレッシュトリュフまたは  
オイル漬けトリュフ 30グラム  
塩 適量  
胡椒 適量

## 手続き

フライパンに少量のエクストラバージンオリーブオイルを入れ、軽く熱し、グアンチャーレのスライスを加える。カリカリになるまで加熱し、油を切って脇に置く。

鍋にエクストラバージンオリーブオイルを入れ、カルナローリ米を加える。米が薄く黄金色になるまで数分間トーストし、白ワインで米を洗う。ワインが蒸発したら、塩と米が浸る程度の熱いブイヨンを加える。

米を煮立たせ、熱いブイオンを少しずつ加え、時々かき混ぜながら、米が水っぽくなり過ぎないようにする。

米が3/4ほど炊けたら、すりおろした黒トリュフを加え、米がアルデンテの状態になり、水分がすべて吸収されるまで炊き続ける。

炊き上がったら、鍋を火からおろし、蓋をしたまま数分間米を休ませる。

パルミジャーノ、バター、サワークリームバターを米に加え、クリーミーで波打つような状態になるまで優しく混ぜ合わせる。

平たい皿にリゾットを盛り付け、スライスしたトリュフを添えて供する。

### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

これは調和のとれた風味を持つ料理であり、イントッソEVOオイル(アブルッツォ州、ペスカーラ)は最初のリゾットの下ごしらえに最適である。このオイルは、アーティチョーク、トマト、アロマティックハーブを思わせる、力強いハーブのような果実味を持つ。スパイシーでピターなノートは中程度の強さで、黄色がかった緑色をしており、流動性が高い。魚のカルパッチョや繊細な風味の料理にも最適。

# じゃがいものトルテッリ、エクストラバージンオイルとアーモンド添え

## 材料

万能粉 400グラム  
卵 3個  
卵黄 4個  
ゆでてつぶした  
じゃがいも 300グラム  
パルミジャーノ 適量  
ナツメグ 適量  
塩・こしょう 適量  
ローストアーモンド 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 適量

## 手続き

卵パスタ生地を用意する。小麦粉を台の上に山状に盛り、その中央に卵を割り入れる。

均一になるまで、小麦粉を少しずつ混ぜ合わせる。必要に応じて、水または小麦粉で固さを調整する。

生地がなめらかで弾力が出るまでこね、ラップで包んで、使用する前に少なくとも30分間冷蔵庫で休ませる。

その間に、ゆでたじゃがいも、パルミジャーノ、ナツメグ、塩、こしょうを混ぜてフィリングを用意する。

卵パスタ生地を伸ばし、トルテッリを作る。

トルテッリをたっぷりの塩を入れたお湯でゆでる。

トルテッリにエクストラバージンオリーブオイルと野菜スープの乳化液を和える。

皿にトルテッリを盛りつけ、ローストしたアーモンドとエクストラバージンオリーブオイルをかけ、飾り付ける。

### オイルとフレーバー： レシピにぴったりの組み合わせ

この調合には、EVOカロリア(カラブリア州、カタンザーロ)のような、中程度の強さで香りの良いオイルをお勧めする。リンゴ、トマト、アーモンドを思わせる、中位から強めの果実味とハーブの香りがある。調和のとれた味わい、わずかにアーモンドの風味、中程度の強さのスパイシーさと苦味、黄色がかった緑色。



### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

ラグーの調理には、カニネーゼ(ラツィオ、ヴィテルボ)のような中程度の強さのEVOオイルが必要である。このオイルは、アーモンドとアーティチョークを思わせる、中程度のハーブのような果実味を持つ。中程度の強さのスパイスさと苦味、黄色がかった緑色。調理した生野菜、グリルした魚、白身肉、ミートソースと相性が良い。

# アーティチョークの詰め物 パッパルデツレ ポークラグーソース

## 材料

小麦粉 300グラム  
卵 2個  
卵黄 4  
アーティチョーク 4  
パルミジャーノ 適量  
白ワイン 適量  
にんにく 適宜  
塩・こしょう 適量

**ポーク・ラグー用:**  
豚赤身肉 300グラム  
ソーセージの肉 150グラム  
玉ねぎ 2個  
ニンジン 3本  
セロリ 2本  
白ワイン(お好みで)  
野菜スープ 適宜  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
塩・こしょう 適量

## 手続き

ラグーを作るために、セロリ、ニンジン、タマネギをみじん切りにして鍋で炒める。

その間に、子豚の肉を細かく刻み、ソーセージの肉と混ぜ合わせる。エクストラバージンオリーブオイルで肉を炒め、野菜に加える。白ワインで煮汁を拭き取り、塩と胡椒で味付けする。ワインが蒸発したら、野菜スープで火が通るまで煮込む。卵パスタ生地を用意し、休ませる。

アーティチョークを洗い、エクストラバージンオリーブオイル、にんにく、白ワインとともに鍋で煮る。柔らかくなったらつぶし、パルミジャーノ、塩、胡椒で味付けする。

パッパルデツレパスタを詰め、塩を加えたお湯で茹でる。皿に盛り付け、子豚のラグーと揚げアーティチョークの葉を添える。

# エボオイルとハーブで味付けした ホロホロチョウの ハーブ入り、 照り焼きソース添え

## 材料

ホロホロ鳥の胸肉 2枚  
塩 適量  
コショウ 適量  
ローズマリー 1枝  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
照り焼きソース 適量  
ミックスグリーン 適宜

## 手続き

まず、ホロホロチョウの胸肉を丁寧に切り分け、2つの部分に分ける。

次に、塩、胡椒、ハーブのミックスを胸肉にたっぷり振りかけて味付けする。

調理中に柔らかさと水分を保つために、味付けした胸肉をラップで包む。

摂氏70度で約35分間蒸し焼きにする。

調理が終わったら、胸肉をラップから慎重に取り出し、エクストラバージンオリーブオイルを少し垂らしたフライパンで、皮がカリッとして黄金色になるまで焼く。

照り焼きソースを添えて、皿にミックスグリーンサラダを盛り付ける。



### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

この料理では、モルモットの胸肉に焦げ目をつけるために良質なオイルが必要である。EVOペランツァーナ(アプリア州、フォッジャ)は、アーティチョークとアーモンドを思わせる、中程度のハーブのような果実味が理想的。中程度の強さの苦味とスパイシーな香り、アーティチョークとベリーの草のような後味、緑がかった黄色。

### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

料理には、ドルチェ・ディ・ロッセーノ（カラブリア、コゼンツァ）のような中程度の強さのEVOオイルで十分である。このオイルは、アーモンド、アーティチョーク、軽いトマトを思わせる、中程度のハーブのような果実味を持つ。スパイシーでピターなノートは中程度の強さで、緑がかった黄色。多くの地中海料理に適している

# ラム肉のコラテラソース、 ハーブサラダ エクストラバージンオイル

## 材料

子羊の脚 1本  
塩 適量  
胡椒 適量  
ローズマリー 適量  
タイム 適量  
セージ 適量  
ラムのコラテラ(心臓) 適宜  
赤ワインソース 適宜  
トマトペースト 大きじ2  
ローリエ 適量  
玉ねぎ 適量  
にんにく 適量  
ミックスリーフ(好みで)  
香草 適宜  
エクストラバージンオリーブオイル 適量

## 手続き

子羊の骨を取り除き、香草で味付けする。それを巻いて、キッチン用の紐で縛る。

次に、フライパンで表面を焼き、180℃のオーブンで45分間加熱する。

その間に、ハタケシメジは小房に分け、塩を加えたお湯でざっと茹でる。玉ねぎをハーブと一緒に炒め、ハタケシメジを加えて赤ワインを回しかける。トマトペーストを加えて煮込む。

味を整えたら、とろみが出るまで混ぜ合わせる。

調理したラムのモモ肉をスライスし、コラテラソースを添える。

ハーブを添えて供し、エクストラバージンオリーブオイルを好みの量かけて召し上がれ。

# リコッタ、チェリー クッキーとEVOオイル ハニー

## 材料

リコッタ 200グラム  
生クリーム 200グラム  
砂糖 50グラム  
バニラビーンズ 1本  
チェリージャム 適量

ビスケット用:  
小麦粉 280グラム  
エキストラバージンオリーブオイル 50グラム  
砂糖 100グラム  
卵 120グラム  
ベーキングパウダー 10グラム  
細粒塩 1g  
アロマ 適量

## 手続き

リコッタチーズをふるいにかけて、砂糖とバニラを加えて混ぜ、ホイップクリームと混ぜ合わせる。

クッキーの準備として、小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。

卵と砂糖を別々に泡立て、エキストラバージンオリーブオイル、塩、小麦粉を加えて滑らかな混合液を作る。

180度に熱したシリコン型で焼き、型から取り出す。

底にチェリージャムを敷き、リコッタとホイップクリームを均等に広げ、最後にクッキーを乗せる。



### オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

甘い料理には、デリケートな香りを持つオイルを使うことをお勧めする。EVO Taggiascaオイル(リグーリア州、インペリア)は、軽い果実味とアーモンドのほのかな香りがあり、完璧である。甘さの中に、苦味とスパイシーさを感じられる。緑がかった黄色。デザートや繊細な料理、調理した野菜や生野菜、魚やカルパッチョに最適。



[WWW.ENJOYEVOO.EU](http://WWW.ENJOYEVOO.EU)