

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



Co-funded by
the European Union

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



エクストラバージンオリーブオイル：味、健康、そして文化の伝統

エクストラバージンオリーブオイルの每一滴には、土地の物語、伝統、そして数世紀にわたりヨーロッパの料理を形作ってきた生活様式が宿っています。単なる食材を超えたこの黄金のエリクサーは、職人技の伝統と自然との深い結びつきを反映しています。

厳選されたオリーブを低温圧搾で抽出されたエクストラバージンオリーブオイルは、果実の風味と健康効果をそのまま保存しています。一価不飽和脂肪酸、ポリフェノール、抗酸化物質が豊富で、心臓の健康をサポートし、炎症や酸化ストレスから体を保護します。

キッチンでは、単なる調味料を超えた真の風味増強剤です。その芳醇な香りとシルキーなテクスチャーは、どんな料理にもバランス、深み、エレガンスをもたらします。野菜にかけたり、生地に混ぜ込んだり、ソースに混ぜたりと、シンプルな素材を驚くべき味わいに変身させます。

この本を、エクストラバージンオリーブオイルが主役となるレシピのガイドとしてお楽しみください。ヨーロッパの卓越性と、良い食事の永遠の喜びを祝う一冊です。

「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



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。





バジル入りEVOオイルの冷製スープ

材料

コートレット	グラム 150
ニンジン	グラム 150
新鮮なエンドウ豆	グラム100
インゲン豆	グラム100
オニオン	1
ジャガイモ	グラム 150
クラスター・トマト	グラム100
フレッシュ・バジル	20
エキストラ・バージン・オリ	
ーブオイル	ミリリットル 50
パルミジャーノ・レッジャーノ	
DOP	必要に応じて
塩	必要に応じて
ペッパー	必要に応じて
水	必要に応じて

手続き

すべての野菜を角切りにする。

別々に熱湯で柔らかくなるまで茹でる。

水気を切り、完全に冷ましておく。

バジルとエキストラバージンオリーブオイル、塩少々をブレンドしてドレッシングを作る。

野菜に胡椒とバジル風味のエキストラ・バージン・オリーブオイルを混ぜる。

スープを冷やして、冷たい野菜ブイヨンとパルミジャーノ・レッジャーノのDOPチップスをお好みでかけていただく。

オイルとフレーバー: レシピにぴった りの組み合わせ

このレシピには、中程度の果実味、アーモンドとハーブの香りを持つ、EVO DOP コッリーネ・サレルニターネ(カンパーニャ州)のオイルをお勧めする。中程度の強さのスパイシーさと苦味、タイムの後味。

トマト、リコッタとEVOオイルのパン ツェロツティ

材料

生地材料:
00粉 グラム 500
生ビール酵母 グラン10
温水 ミリリットル 250
エキストラ・バージン・オリ
ーブオイル ミリリットル 30
塩 グラン10

フィリング材料:
モッツアレラ・フィオル・ディ・
ラッテ グラム 300
牛乳リコッタ グラン100
フレッシュトマトソース グラム 200
乾燥オレガノ 必要に応じて
エキストラ・バージン・オリ
ーブオイル 必要に応じて
塩 必要に応じて

手続き

イーストを砂糖ひとつまみと少量の水に溶かす。

小麦粉に水、イースト、エキストラバージンオリーブオイル、塩を加え、なめらかになるまでこねる。

倍量になるまで放置する。

モッツアレラは角切りにし、よく水気を切る。

生地を丸め、約12cmの円形に切り抜く。

リコッタ、パルミジャーノ・レッジャーノDOP、モッツアレラ、トマトソース、オレガノを混ぜる。

円盤に詰め、三日月型に閉じ、端をよく閉じる。

熱したエキストラバージンオリーブオイルできつね色になるまで揚げる。ペーパータオルで水気を切り、熱いうちにサービスする。

オイルとフレーバー:
レシピにぴった
りの組み合わせ

このレシピには、EVO IGPマルケ（マルケ州）オイルをお勧めする。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、ミディウムライトのハーブのような果実味を示す。中程度の強さのスパイスさと苦味。



オイルとフレーバー:
レシピにぴった
りの組み合わせ

このレシピには、ベッラ・ディ・チェリ
ニョーラ(プーリア州)の有機単一栽
培EVOオイルをお勧めする。ミディア
ム・フルーティ、ハーブ系、そら豆と新
鮮なエンドウ豆の香り。中程度の軽い
スパイシーさと苦味。

エルサレム・アーティチョークのロー スト、ガーリック、EVOオイル、甘草 風味

材料

エルサレム・アーティチョー ク	グラム 500
ニンニク	クローブ2個
エキストラ・バージン・オリ ブオイル	必要に応じて
甘草パウダー	必要に応じて
塩	必要に応じて
ペッパー	必要に応じて

手続き

エルサレム・アーティチョークはよく洗い、適当な大きさに切る。

塩水で数分間ゆでる。

フライパンにエキストラバージンオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、黄金色になるまで焼く。

エルサレム・アーティチョークを加え、外側がきつね色にカリカリになるまで焼く。

甘草パウダーを振りかけ、好みでハーブを添える。

魚のスープのオレキエツテ、EVO オイルとサフラン添え

材料

フレッシュ・オレキエツテ	グラム 320
ムール貝	グラム 300
アサリ	グラム 300
海老	グラム 200
魚の骨	グラム 200
チェリートマト	グラム 200
ニンニク	クローブ2個
サフラン	1袋
辛口の白ワイン	ミリリットル 100
エキストラ・バージン・オリーブオイル	必要に応じて
フレッシュ・パセリ	必要に応じて
スペアミント	必要に応じて
塩	必要に応じて
ブラックペッパー	必要に応じて

手続き

鍋にエキストラバージンオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。

魚の骨とエビの殻を加え、白ワインを注ぐ。

半分に切ったプチトマトを加え、5分間加熱する。

すでに開いているムール貝とアサリとその濾過液を加える。煮詰める。

少量の湯で溶いたサフランを加え、弱火で10分間煮る。

塩を加えた湯でオレキエツテをゆで、水気を切ってスープに入れる。

軽にかき混ぜ、パセリとミントを添えて熱いうちにサービスする。

オイルとフレーバー: レシピにぴったりの組み合わせ

このレシピには、EVO IGP Olio di Calabria monocultivar Carolea (カラブリア)をお勧めします。フレッシュなオリーブの繊細な香りを持つ、ミディアムライトのフルーティーなオイル。セージとオフィシナル・ハーブの香りがはつきりと感じられる。風味は非常に調和がとれており、バランスがとれている。苦味とほのかなスパイシーさがあり、未熟なアーモンドの後味が残る。





オイルとフレーバー: レシピにぴった りの組み合わせ

このレシピには、サルデーニャ産のEVO PDOオリーブオイル、ボサナ(サルデーニャ産)をお勧めする。アーモンドとアーティチョークの香りを持つ、中程度のハーブのような果実味がよく合う。中程度の強さの苦味とスパイシーな香りが、エルサレム・アーティチョークの甘みとバランスを取っている。

イカの詰め物、エルサレム・アーティチョークのチップスとEVOオイル添え

材料

イカの丸ごと一匹	キログラム 1
古くなったパン	グラム100
ミルク	ミリリットル 100
卵	1
すりおろしたパルミジャーノ・レッジャーノDOP	グラム 40
オリーブ	グラム 30
ケッパーの塩漬け	グラム 30
ニンニク	1クローブ
フレッシュ・パセリ	必要に応じて
エキストラ・バージン・オリーブオイル	ミリリットル 40
辛口の白ワイン	ミリリットル 50
塩	必要に応じて
ブラックペッパー	必要に応じて
エルサレム・アーティチョーク	必要に応じて

手続き

パンを牛乳に浸して絞る。

イカの触手を刻み、少量のエキストラ・バージン・オリーブオイルとニンニクで炒める。

ボウルにパン、触手、卵、パルミジャーノ・レッジャーノDOP、ケッパー、オリーブ、パセリ、塩、胡椒を入れる。

イかに混ぜたものを詰め、爪楊枝で閉じる。

エキストラバージンオリーブオイルを塗ったフライパンに並べ、ワインとエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。

180℃で約20分焼く。

ハーブとエルサレム・アーティチョークのチップスを添えて、熱いまま、または温めて供する。

タリオリーニ、トリュフ、EVOオイル、パルミジャーノ・レッジャーノDOPクリーム添え

材料

00粉	グラム 300
卵黄	グラム 240
新鮮な黒トリュフまたはキャビアのペルラージュ	グラム 30
すりおろしたパルミジャーノ・レッジャーノDOP	必要に応じて
生クリーム	ミリリットル 100
エキストラ・バージン・オリーブオイル	ミリリットル 20
塩	必要に応じて
ホワイトペッパー	必要に応じて

手続き

小麦粉と卵黄を混ぜて生地を作る。タリオリーニを丸め、切り抜く。

生クリームを鍋で温め、パルミジャーノ・レッジャーノDOPを加えてなめらかになるまで混ぜる。

塩と胡椒で調整する。

塩を加えた湯でタリオリーニを茹で、水気を切り、パルミジャーノ・レッジャーノDOPクリームとエキストラバージン・オリーブオイルを混ぜる。

盛り付けて、スライスしたトリュフとエキストラバージンオリーブオイルをかける。

オイルとフレーバー:
レシビにぴったりの組み合わせ

このレシビには、アーモンドとアーティチョークを思わせる中程度の果実味と香草の風味を持つ、EVO PDOウンブリア単一品種モライオーロオイルをお勧めする。





オイルとフレーバー: レシピにぴった りの組み合わせ

このレシピには、EVO DOPカーニ
ノ単品種オイル(ラツィオ州)をお勧
めする。トスカーナ・ヴィテルベーゼ
地方で古くから栽培されている土着
品種で、非常に素朴で適応性が高く、
この地方の宝石のような品種です。フ
ルーティーなアロマを持ち、苦味と辛
味がバランスよく、草の香りと心地
よく調和している。

カルドンチェツリ、グアンチャーレ とEVOオイルのスパゲッティ・アッ ラ・キタツラ

材料

スパゲッティ・アッラ・キタツラ (パセリのピューレ添え、またはナチ ュラル・グリーン)	グラム 320
カルドンチェツリ茸	グラム 300
枕	1スライス
ニンニク	1クローブ
エキストラ・バージン・オリ ブオイル	必要に応じて
塩	必要に応じて
ブラックペッパー	必要に応じて
フレッシュ・パセリ	必要に応じて

手続き

カルドンチェツリはきれいに洗い、適当な大きさに切る。

ベーコンは短冊切りにし、フライパンで焼き色をつけておく。

同じフライパンにニンニクとエキストラバージンオリーブオイル、
マッシュルームを入れ、強火で約10分加熱する。

グアンチャーレを加えて混ぜる。

塩を加えたたっぷりの湯でスパゲッティを茹で、アルデンテにな
ったら水気を切り、フライパンでソースと絡める。

塩と胡椒で味を調え、皿に盛って熱いうちにいただく。

蒸しポテトサラダ、セロリ、海老、EVOオイル添え

材料

ジャガイモ	グラム 400
赤エビ	グラム 250
セロリ	グラム100
エキストラ・バージン・オリーブオイル	必要に応じて
レモン汁	必要に応じて
塩	必要に応じて
ブラックペッパー	必要に応じて
パセリのみじん切り	必要に応じて

手続き

ジャガイモは皮付きのまま蒸し、皮をむいてさいの目に切る。

エビは2分ほど蒸すか湯通しする。

セロリを薄切りにする。

すべての材料をボウルに入れて混ぜる。

エキストラ・バージン・オリーブオイル、レモン汁、塩、胡椒、パセリで味付けする。

軽くかき混ぜて、温かくても冷たくてもよい。

オイルとフレーバー:
レシピにぴったりの組み合わせ

このレシピには、EVO DOPリヴィエラ・リグレ単一品種タッジャスカのオリーブオイルをお勧めします。軽くフルーティーで、アーモンドのほのかな香りがあり、主に甘い感覚ですが、ほのかに苦いスパイシーさも感じられます。緑がかった黄色。デザート、魚料理やカルパッチョなどのデリケートな料理、調理した野菜や生野菜に合う。





オイルとフレーバー: レシピにぴった りの組み合わせ

このレシピには、EVO IGP Sicilia monocultivar Nocellara del Belice (シチリア)のオイルをお勧めします。トマトとアーモンドを思わせる、中程度に強い果実味。軽い苦味と中程度の辛味。

マグロのカルパッチョ、プンタレッラ、アンチョビ、EVOオイル添え

材料

新鮮なマグロ	グラム 300
クリーニングされたプンタレッラ	グラム 200
アンチョビのオイル漬け	グラム 30
エキストラ・バージン・オリーブオイル	必要に応じて
レモン汁	必要に応じて
塩	必要に応じて
ブラックペッパー	必要に応じて

手続き

マグロを薄くスライスし、軽く叩いてカルパッチョにする。

プンタレッラを薄く切り、冷水につけて丸める。

ボールにプンタレッラを入れ、塩、エキストラバージンオリーブオイル、レモン汁で味付けする。

マグロを皿に並べ、塩、コショウ、エキストラバージンオリーブオイルをかける。

味付けしたプンタレッラと刻んだアンチョビを散らす。

さらにエキストラバージンオリーブオイルをかけ、冷やしていただく。

アグレッティのリゾット、EVOオイルと 白身魚のキャビア添え

材料

カルナローリ米	グラム 300
クリーンアグレッティ	グラム 200
白身魚のキャビア	グラス50
シャロット	1
辛口の白ワイン	ミリリットル 100
野菜スープ	ミリリットル 800
エキストラ・バージン・オリーブオイル	必要に応じて
すりおろしたパルミジャーノ・レッジャーノDOP	必要に応じて
塩	必要に応じて
ペッパー	必要に応じて

手続き

エシャロットをみじん切りにし、エキストラ・バージン・オリーブオイルで炒める。

米を加え、1分ほどトーストする。

白ワインを加えて蒸発させる。

熱いブイヨンを少しずつ加え、よくかき混ぜる。

10分後、粗みじん切りにしたアグレッティを加える。

リゾットがアルデンテになるまで火を通す。

エキストラバージンオリーブオイルとパルミジャーノ・レッジャーノDOPをかけ、塩・胡椒で味を調える。

アグレッティの煮込みと白身魚のキャビアを添えて完成。

オイルとフレーバー:
レシピにぴったりの組み合わせ

このレシピには、EVO IGPTスカーナ単一品種フラントイオオイルをお勧めします。とてもエレガントで、クリーンでバランスのとれたエキストラ・バージンオイル。果実味は非常に草のようで、小麦の茎の緑が特徴的。味はとても調和がとれていて、中程度の苦味と辛味があり、後味に野生のロケットを感じる。バランスのとれた苦味と辛味。





WWW.ENJOYEVOO.EU