

9世紀の伝統をもつ唯一本物の パルメザン

パルミジャーノ・レッジャーノは、EUの原産地呼称保護(PDO)の認定を受けた、唯一本物のパルメザンチーズです。

パルミジャーノ・レッジャーノは、その原産地の生乳のみを使用し、添加物や保存料を使用せず、今もなお昔ながらの製法で作られています。

最低1年、通常は2年以上熟成させます。

かぼちゃとポルチーニ入り パルミジャーノ・ レッジャーノのリゾット

このクリーミーなリゾットは、昔ながらの一般的なイタリア食材を用いる素晴らしい一皿です。 **4人分**

パルミジャーノ・レッジャーノ 225g (8 オンス) およびトッピング用に適量
乾燥ポルチーニ茸 40g (1 ½ オンス)
ベジタブルストックパウダー小さじ3、またはベジタブルストックキューブ 小さじ1
オリーブオイル大さじ4
リゾットライス (Arborio または Carnaroli) 300g (10 オンス)
玉ねぎ 1個 (みじん切り)
かぼちゃまたはニホンカボチャ 300g (10 オンス) (皮を向いて種を取り、小さく切る)
イタリア産辛口白ワイン 150ml (3/4 カップ)
塩および挽きたての黒コショウ

パルミジャーノ・レッジャーノを薄くすりおろしておきます。乾燥ポルチーニ茸を耐熱性のポウルに入れます。ストックパウダーまたはストックキューブを 850ml (4 1/4 カップ) の熱湯で溶かし、乾燥ポルチーニ茸の入ったポウルに入れて約 30 分置きます。料理の準備が整ったら、深めのフライパンまたは大きめのソースパンにオリーブオイルを入れて熱します。ライスを入れて中火で透明になるまで1〜2分さっといためます (焦げないように気を付けます)。そこに玉ねぎとかぼちゃまたはニホンカボチャを入れ、さらに2〜3分、かきまぜながらいためます。ワインを入れてしばらく沸騰させたら、浸しておいたポルチーニ茸と、そのだし汁をお玉で2杯入れます。必要なだけ残りのだし汁を加えながら、ライスが柔らかくクリーミーになるまで20〜25分火にかけます。パルミジャーノ・レッジャーノをリゾットの中に入れてかき混ぜ、塩こしょうして味見します。皿に盛り付け、それぞれに薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノをトッピングしていただきます。

料理のヒント：美味しいリゾットを作るコツは、高品質のイタリア産リゾットライスを使うことです。味がしみ込んでも形が崩れません。



バジルペーストを使った鶏の胸肉の パルミジャーノ・レッジャーノ焼き

簡単に手ごろな材料で作れる美味しいメインコースなら、ぜひこのチキンレシピをお試しください。**4人分**

パルミジャーノ・レッジャーノ 75g (3 オンス)
鶏胸肉 4枚 (皮、骨なし)
バジルペーストソース小さじ4
バジルの葉 12枚
オリーブオイル大さじ3
ベビーキャロット 500g (1ポンド2オンス) (縦に半分切る)
パプリカ 2個 (種を取って小さく切る)
赤玉ねぎ大 1個 (くし型にスライスする)
塩および挽きたての黒コショウ



パルミジャーノ・レッジャーノを薄くすりおろしておきます。オーブンを190°C (ファンオープンの場合は170°C) (ガスマーク5) に温めます。よく切れる包丁で鶏の胸肉に横から切り込みを入れて袋状にします。その内側に鶏肉1枚につき小さじ1のバジルペーストソースを塗り、パルミジャーノ・レッジャーノを入れます。バジルの葉を上に乗せて、袋を閉じ、竹串で留めます。オリーブオイル大さじ2をロースト用鉄板に入れ、すべての野菜を入れて油が全体にまわるように軽く混ぜます。塩コショウを少々加えて味見します。鶏の胸肉を上に乗せます。残りのオリーブオイルをふりかけて、オーブンに入れます。鶏肉が焼けて野菜が柔らかくなるまで、25〜30分焼きます。出来立てをいただきます。

料理のヒント：バジルペーストの代わりにトマトペーストソースや乾燥トマトピューレを使うこともできます。

オヒョウとエビのレモンタイム、パル ミジャーノ・レッジャーノクリームソ ース

とっても簡単なのにディナーパーティーに最高のメインコースになる魚料理です。

4人分

パルミジャーノ・レッジャーノ 75g (3 オンス)
オリーブオイル大さじ2
オヒョウの切り身 4枚 x 150-175g (5-6 オンス)
エビ 100g (4 オンス) (わたをとって皮をむく、凍っている場合は解凍する)
レモンタイム 6本 (短いもの)
ダブルクリーム 150ml (3/4 カップ)
辛口白ワイン大さじ6
塩および白コショウ



パルミジャーノ・レッジャーノを薄くすりおろしておきます。フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、オヒョウの切り身を入れます。中火で5〜6分焼き、裏返します。エビとレモンタイムの枝を2本加えて、さらに2分焼きます。塩コショウを少々加えて味見します。その間にソースを作ります。クリームをソースパンに入れ、泡立て器で泡立てながらゆっくり温めます。白ワイン、薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノを入れ、溶けてなめらかになるまでかき混ぜます。魚とエビを盛り付けて上にソースをかけ、残りのタイムの枝を飾ります。

料理のヒント：オヒョウの代わりに、サーモン、あんこうなどの身がしまった切り身を使っても美味しくできます。

唯一本物のパルメザン チーズ

写真：スティーブ・リー
Printed by: Grafiche SAGI

© Copyright 2011
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano

www.parmigianoreggiano.com
facebook.com/parmigianoreggiano



サフラン入りポーチドペア パルミジャーノ・ レッジャーノ添え

このポーチドペアというデザートは簡単ですが意外な味わいです。甘すぎず、パルミジャーノ・レッジャーノとリコッタフィリングが洋ナシをさらに美味しくします。

4人分

パルミジャーノ・レッジャーノ 150g (5オンス)
リコッタチーズ 150g (5オンス)
洋ナシ 6個 (熟しすぎていないもの) (皮をむいて半分に切り、芯を取る)
中辛口白ワイン 600ml (3カップ)
上白糖 50g (2オンス)
レモンゼスト 1個分
サフラン 1つまみ
八角 2個

パルミジャーノ・レッジャーノをできるだけ薄くおろします。パルミジャーノ・レッジャーノとリコッタチーズをよく混ぜます。いただくまでふたをしておきます。洋ナシ、ワイン、砂糖をソースパンに入れ、さらにレモンゼスト、サフラン、八角を入れます。洋ナシが柔らかくなるまで、約20分とろ火でゆっくり煮込みます。少し温かい程度に冷まします。洋ナシをボウルに取り分け、シロップを適量かけます。その上に混ぜたチーズをスプーンでかけていただきます。

料理のヒント: 洋ナシは3日前までに作っておいて、いただくときまでカバーして冷蔵庫で冷やしておくことができます。少し温めると美味しくお召し上がりいただけます。



ローストチェリートマトと 松の実のタルト パルミジャーノ・ レッジャーノ添え

パイシートを使うので簡単に作れます。オーブンから出してすぐに温かいうちに食べると最高です。

6人分

パイシート 1枚 x 375g (13オンス) (凍っている場合は解凍する)
トマトペーストソースまたはバジルペーストソース 大さじ 2
薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノ 75g (3オンス)
チェリートマト 9個 (半分に切る)
塩および挽きたての黒コショウ
溶き卵または牛乳 (つや出し用)
松の実 大さじ 2
薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノ

オーブンを200℃ (ファンオープンの場合は180℃) (ガスマーク6) に温めます。天板に薄く油を塗ります。パイシートを広げて6つの四角形に切り分けます。よく切れる包丁を使ってパイの端から2cm (3/4インチ) のところに線を引きます。パイ生地を切ってしまうように注意してください。天板に載せます。それぞれのパイ生地の中央の四角の中にペーストソースを少し塗り、その上にチーズを載せます。トマトをタルトに分けて載せ、塩コショウして味見します。パイ生地に溶き卵または牛乳をはけで塗り、約15分焼きます。タルトの上に松の実をかけ、パイ生地が膨らんでパリッとするまでさらに4~5分焼きます。数分冷ましてから、薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノで飾り付けていただきます。

料理のヒント: パルマハムやペパローニを少し加えますと美味しさの幅が広がります。



レアビーフのサラダ - クレソン、チコリ、 洋ナシ、パルミジャーノ・レッジャーノ添え

この素敵なメインコースのサラダをぜひご堪能ください。

4人分

固い洋ナシ 4個 (皮をむいておく)
赤ワイン 600ml (3カップ)
上白糖 25g (1オンス)
クレソン 1束
ベビーホウレン草 一把
チコリ 1株 (葉をつんでおく)
ランプステーキ 450g (1ポンド)
オリーブオイル 大さじ 4
薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノ 175g (6オンス)
パルサミコ酢 大さじ 2
挽きたての黒コショウ

洋ナシをすべてソースパンに入れ、ワインと砂糖を入れます。ふたをせずに柔らかくなるまでゆっくり煮込み、ときどき裏返します。煮詰まった煮汁から洋ナシを取り出して冷まします。クレソン、ホウレン草、チコリを皿またはボウルに4等分します。炭火焼きパンまたは厚手のフライパンを温めます。ランプステーキに大さじ1のオリーブオイルをはけで塗り、強火で両面を2~3分炭火焼きするか焼きます。フライパンから取り出して、アルミ箔で包んで5分寝かせます。洋ナシを4つに切り、芯を取り除きます。サラダの上に洋ナシを1つずつ並べます。よく切れる包丁で牛肉をスライスし、盛りつけます。薄くおろしたパルミジャーノ・レッジャーノを飾り付け、残りのオリーブオイルを振りかけ、パルサミコ酢を数滴たらしめます。挽きたての黒コショウを振っていただきます。

料理のヒント: チーズスライサーを使って薄くおろすことをお勧めします。



パルミジャーノ・ レッジャーノ風味 クッキー

ちょっとしたおつまみ、カナッペ、ホームメイドスープのお供にお勧めです。ほんの数分で作れます。

4人分 (約20個)

パルミジャーノ・レッジャーノ 100g (4オンス)
小麦粉 25g (1オンス)
白または黒コショウ

パルミジャーノ・レッジャーノを細かくすりおろしておきます。パルミジャーノ・レッジャーノと小麦粉を混ぜます。白コショウを一振り、または挽きたての黒コショウを少々加えます。ホットグリルを温めておきます。パルミジャーノ・レッジャーノと小麦粉を混ぜて作った生地を大さじで丸くすくい、天板に離して並べます。少し平らにします。溶けて茶色くなり始めるまで1~2分焼きます。温かいうちに、調理用ナイフで天板から取ります。生地がすべてなくなるまで繰り返します。いただくまで、冷やしてから密閉容器に入れて保存します。

料理のヒント: 小さじ1のブラックオニオンシードを生地に入れて混ぜると美味しくなります。



ミニレシピブック パルミジャーノ・レッジャーノ: 唯一本物のパルメザンチーズ

