



# イタリアン 精進レシピ

京都「イル・ギオットーネ」笹島保弘

## | もくじ |

- | 07 | **京野菜の春**  
京たけのこ、うど（京うど）、花菜、わらび、小豆
- | 08 | うどのカルパッチョ ケッカソース  
◎トマトの湯むき
- | 10 | わらびのアーリオ・オーリオ  
◎基本のアーリオ・オーリオ「ニンニク油」の作り方
- | 11 | **オリーブオイル**
- | 12 | 新じゃがの漬けものマリネ
- | 13 | **万能ドレッシング**  
□乳化とは？
- | 14 | 筍とわかめのサラダ フレッシュトマトソース
- | 15 | 菜の花とお揚げのマスタード和え  
□菜の花とマスタードは親戚？な理由
- | 16 | **万能しょうゆとバルサミコ酢**
- | 17 | 筍の照り焼き バルサミコ酢風味
- | 18 | 筍のリングイネ 木の芽味噌風味  
豆腐とえんどう豆のスープ
- | 20 | **スパゲティのゆで方**  
□大量に作る時のコツ
- | 22 | 菜の花と梅干しのスパゲティ
- | 23 | いろんな春野菜たっぷりのファルファッレ  
□「サフラン」って？
- | 24 | **野菜のブイヨン／昆布だし**
- | 25 | アスパラガスと青のりのリゾット
- | 26 | 苺のバルサミコ酢がけ  
苺とあずきのスープ仕立て
- | 28 | **京野菜の夏**  
賀茂なす、鹿ヶ谷かぼちゃ、紫ずきん  
万願寺とうがらし、伏見とうがらし、トマト
- | 29 | 夏野菜たくさんの自家製ピクルス
- | 30 | おいしいトマトとおぼろ豆腐のカブレゼ
- | 31 | カボナータをのせたかわり冷ややつこ
- | 32 | 夏野菜たっぷりのあっさりそうめん  
～ガスパチョ風  
□「クスクス」って？
- | 34 | 賀茂なすのステーキ フレッシュトマトソース
- | 35 | 京の伝統野菜を作りつづける～田鶴均さんのおはなし
- | 36 | 夏野菜のカネロニ仕立て
- | 37 | かぼちゃのリゾット
- | 38 | □「カネロニ」って？
- | 39 | 冷たいトウモロコシのスープ
- | 40 | 焼なすとみょうがのスパゲティ 梅肉風味
- | 41 | 万願寺とうがらしのスパゲティ アーリオ・オーリオ
- | 42 | 季節のフルーツいっぱいのマチエドニア～あんみつ風  
□風味づけの洋酒って？
- | 43 | わらびもちのティラミス仕立て
- | 44 | 京料理店「菊乃井」三代目主人／村田吉弘さんのおはなし
- | 47 | **京野菜の秋**  
松茸、京たんご梨、丹波くり  
京山科なす、やまのいも
- | 48 | 秋なすのカルパッチョ仕立て
- | 50 | 里芋のオープン焼き セージ風味
- | 51 | しいたけの蒸し焼き ローズマリー風味
- | 52 | 蓮根のアグロドルチェ
- | 53 | さつまいものオレンジ煮 ヴァニラ風味
- | 54 | いろんなきのこのピッツァ
- | 56 | 松茸と銀杏のカルトッチョ  
□本願寺逆さイチョウの伝説
- | 58 | たくたブロックリーのスパゲティ
- | 50 | □ブロックリーに含まれる注目の成分
- | 59 | 栗のリゾットのコロケ アランチーノ仕立て
- | 60 | 焼きリゾット いろんなきのこのあんかけソース
- | 61 | いろんなきのこのきしめんパスタ
- | 62 | 洋梨の赤ワイン煮  
抹茶のカッペリーニ
- | 63 | 焼きりんごのカネロニ仕立て  
□本願寺ゆかりのお菓子「松風」
- | 64 | **京野菜の冬**  
九条ねぎ、堀川ごぼう、聖護院かぶら、黒大豆  
みず菜、壬生菜、くわい、聖護院だいこん  
金時にんじん、えびいも
- | 66 | あったか京野菜たっぷりのミネストローネ 白味噌風味
- | 68 | くわいの冷製 ローマスタイル  
□ローマスタイルって？
- | 69 | ごぼうのピリ辛バルサミコ
- | 70 | ほうれんそうの黒ごまドレッシング
- | 71 | 九条ねぎ入りマカロニサラダ  
大根とオレンジのサラダ
- | 72 | 黒豆のオレンジマリネ
- | 73 | 冬大根のポツリート 粒マスタードソース  
□「ポツリート」って？
- | 74 | ほくほく百合根のリゾット 卵の花風味
- | 75 | 九条ねぎたっぷりのピリ辛トマトソースのスパゲティ
- | 76 | 白菜と豆腐のごまクリームソースのリングイネ
- | 77 | 京菜と油揚げのスパゲティ
- | 78 | えびいものニョッキ菊菜のソース～黄柚子の香り
- | 79 | □「ニョッキ」って？
- | 80 | 冬みかんのドルチェ
- | 81 | トリュフまんじゅう
- | 82 | 柚子皮の砂糖づけ
- | 83 | **本願寺と精進料理～「お斎(とき)」**
- | 84 | ご正忌報恩講のお斎のはなし
- | 86 | ご正忌報恩講の「お斎」
- | 87 | ◎什器  
◎折詰  
◎開明社
- | 89 | ご正忌報恩講以外に味わう機会のある「お斎」
- | 90 | **イタリアン精進版「お斎(とき)」**
- | 92 | **本願寺という京都**



賀茂なすのステーキ  
フレッシュトマトソース

賀茂なすのステーキ フレッシュトマトソース  
"KAMONASU" in padella con salsa di pomodori

材料[4人分]

賀茂なす 2個  
えだ豆（塩ゆでしたもの） 20個  
◎フレッシュトマトソース  
トマト（完熟したもの） 大2個  
ニンニク（皮をむいたもの） 1かけ  
バジリコの葉 1枝分  
E.V.オリーブ油 100cc  
塩 適量

作り方

**1**フレッシュトマトソースを作る。トマトは湯むきし、横半分に切り、種を取ってから1cmくらいの角切りにする。（種は酸味が強いので取った方がおいしい）芽を取り軽くつぶしたニンニクを入れ、塩をして、トマトを潰してしまわないよう軽く混ぜてから少しずつE.V.オリーブ油を加えてゆく。油が全体によくなじんだら、ちぎったバジリコの葉を入れ混ぜ、冷蔵庫でよく冷やしておく。

**2**賀茂なすは横半分に切り両端を落とし、表面に鹿の子に包丁目を入れておく。こうしておいた方が、火が通りやすい。少し多めのE.V.オリーブ油で焦がさないようにじっくりと焼く。途中何度も油をスプーンでかけながら、完全に火を通す。

**3**賀茂なすが十分に焼けたら、ペーパータオルで余分な油をふきとり、皿に盛る。少しきつめに塩を振り、冷やしておいたフレッシュトマトソースをのせ、塩ゆでしたえだ豆を散らす。