

イタリアン精進レシピ

2

代官山・京都「カノビアーノ」植竹隆政



もくじ

- | 08 | まず、最初に
植竹式ソテーをマスターしましょ
う。
- | 10 | ◎「植竹式ソテー」とは ◎守って
ほしい6ステップ
- | 09 | 01 エリンギのソテー バルサミコト
マトソース
- | 12 | 02 レンコンとドライトマトのきんぴ
ら タイム風味
- | 13 | 03 長イモのステーキ キャンプファ
イヤー風
- | 14 | 04 賀茂ナスとトマトのソテー 重ね
焼き
- | 15 | 05 賀茂ナスとオクラの冷たいカッペ
リーニ 美山椒風味
- | 06 | 賀茂ナスのスープ仕立て生麩のソ
テー添え 寺納豆散らし
- | 18 | 07 旬の緑の野菜サラダ レモンドレ
ッシング和え 寺納豆風味
- | 19 | 08 生シイタケのソテー 寺納豆と胡
麻のペーストのせ
- | 20 | 09 イタリアン冷や奴 寺納豆とドラ
イトマトのペーストのせ
- | 21 | 10 ジェノヴァ風豆腐グラタン トマ
トの器で
- | 11 | トマトのグラニテをのせたカブレ
ーゼ風豆腐
- | 23 | 12 レッドアイグラニテ
- | 24 | 13 雑煮風ミネストローネ 焼いたお
餅入り
- | 25 | 14 夏野菜のガスパッチョ
- | 26 | 15 焼き麩の衣の野菜コロケットマト
バルサミコ酢マリネ添え
□揚げ油が残ったら…厚切りタマ
ネギの素揚げ
- | 28 | 京都、究極の野菜料理としての精進
料理
熊倉 功夫
- | 30 | 16 ギョーザの皮のラビオリ プチト
マトソース
- | 31 | 17 ギョーザの皮素焼きチップ&ひき
わり納豆のディップ ミルフィー
ユ仕立て
- | 32 | 18 グリーンアスパラとワカメのレモ
ン醤油和え 生湯葉散らし
- | 33 | 19 季節野菜の昆布じめとお米のサラ
ダ
- | 34 | ●伝統を拓く。—西本願寺前・京つ
けもの西利
いま、ほんとうの「お漬けもの」を食
べていますか？
- | 35 | 20 千枚漬のカルパッチョ ライム&
ピンクペッパー風味
- | 36 | 21 お漬けもの入りライス春巻き
- | 37 | 22 イタリアン焼きおにぎりお茶漬け
風
- | 38 | ●筍農家三代目 村上薫さんに案内し
ていただく
春の京都、朝掘り筍レポート
- | 40 | 23 生姜のリゾット 京タケノコのソ
テー添え
- | 41 | 24 タケノコの網焼き はちみつ味噌
- | 42 | 25 松茸とぎんなんのリゾット 九条
ネギの赤ワイン煮添え
- | 44 | 26 餅入り小豆のリゾット きな粉が
け
- | 45 | 27 ルッコラのお粥風リゾット
- | 46 | 28 豆乳ときのこのスープ
- | 47 | 29 カボチャのニョッキ 豆乳とすだ
ちのソース
- | 48 | 30 そば粉の手打ちパスタ キャベツ
とジャガイモのソース わさび醬
油味
- | 47 | パスタ・PASTA □本書でのパスタ
の茹で方
- | 51 | 31 小カブととろろ昆布のスパゲッテ
ィーニ ピンクペッパーがけ
- | 52 | 32 小カブのソテーとクリスピー油揚
げのスパゲッティニ
- | 53 | 33 小カブと緑の野菜のPASSATA
もみじ麩のせ
- | 54 | 34 こんにゃくと九条ネギのスパゲッ
ティニ 黒七味風味
- | 55 | 35 カノビアーノ風 冷たいトマトソ
ースのパスタ 花菜ソテー添え
- | 56 | 36 ドライボルチーニとナスのスパゲ
ッティニ
- | 57 | 37 焼きナスのスパゲッティニ 生
姜醤油風味
- | 58 | 38 オクラともずく酢の冷製カッペ
リーニ
- | 59 | 39 すまし汁仕立てのカッペリーニ
みつばのせ
- | 60 | 40 里芋のピューレ 干しシイタケと
ブロッコリーのあんかけ
- | 61 | 41 ホウレンソウの青寄せのリゾーニ
生シイタケソテー添え
□青寄せの作り方
- | 63 | 42 黒豆のパスタ・エ・ファジョーリ
- | 64 | ●～赤ワイン&野菜・フルーツから
簡単に摂取できる体にうれしい成分
～
ブラックフーズに学ぶポリフェノー
ル
- | 65 | 43 ひじきペンネ
44 黒ゴマのグリッシーニ
- | 67 | 45 釜揚げリングイネ 柚子胡椒風味
つゆ
- | 68 | 46 ゴーヤとジャガイモの精進カレー
うどん
- | 69 | ●無駄なく、無理なくそして美味し
く。
白菜1/4カットがあれば…
- | 70 | 47 白菜のサラダ バルサミコ風味
48 白菜のこんがりソテー
- | 71 | 49 白菜とドライトマトのスープ
- | 73 | 50 大根葉と長ネギのスパゲッティニ
柚子胡椒風味
- | 74 | 51 大根・京人参・九条ネギの簡単マ
リネ
52 きりぼし大根の甘酢マリネ 黄柚
子風味
- | 75 | 53 大根のスープ 柚子胡椒風味
- | 77 | 54 蒸し煮キャベツの白味噌スープ仕
立て
- | 78 | 55 ファルファッレ入りあつめ汁 サ
フラン風味
- | 79 | □本願寺蓮如上人父娘とあつめ汁
のはなし
- | 80 | 56 季節のフルーツ 白ワインとほう
じ茶の寒天ゼリーがけ
- | 81 | 57 赤ワインと煎り番茶のデザートス
ープ 冷凍みかん添え
58 パイナップルのデザートスープ
カンパリ風味
- | 82 | 59 ココナッツ抹茶ミルク 栗のトッ
ピング
60 紅茶館の生八つ橋 カネール添え
61 干し柿とサルタナレーズンのグラ
ンマニエ漬け クロワブ風味
- | 83 | 62 フルーツソテー
63 豆乳と壬生菜のスムージー
64 金柑のマーマレード湯
- | 85 | 65 米粉のチョコレートしるこ 苺の
トッピング
- | 86 | 御正忌報恩講とお斎のはなし
- | 88 | ●「矢尾治」上田倫正さんに教えて
いただく
最上級の胡麻豆腐の作り方
- | 90 | イタリアン精進版～お斎<二ノ膳付>
- | 92 | ようこそ京都、西本願寺
- | 94 | あとがきにかえて
—僕なりのイタリアン精進



小カブの
いろんな食感を
楽しんで。

小カブととろろ昆布のスパゲッティニ

ピンクペッパーがけ

Spaghettini al ravanello giapponese e alga marina konbu disidratata con pepe rosso

材料[2人分]

小カブ (実の部分) 2個 皮をむき、1.5cm角の角
切り
水 160cc
とろろ昆布 20g
スパゲッティニ (1.6mm) 160g
E.V.オリーブ油 大さじ2
塩 適量
ピンクペッパー 少々

作り方

1小カブを分量の水から煮て、やわらかくなったらとろろ昆布の半量を入れ、E.V.オリーブ油を加える。
2パスタを茹で上げ、1に加えて和える。味が足りないようなら塩で調味する。
3皿に盛り、残りのとろろ昆布をほぐしながらのせ、ピンクペッパーをつぶしながら散らす。

■茹でることで生まれる小カブのやわらかい甘みと、とろけるような食感をとろろ昆布がからめとり、抜群のソースになります。