



**TERRA DEL SOLE**  
テッラデルソーレ

# Recipe Book レシピブック



## 基本のトマトソース

イタリアの太陽をさんさんと浴びたトマトは、煮込むことで更においしさが増します。トマトソースにして常備しておけば、ピザソースやパスタソースはもちろん、煮込み料理にすぐ使えて便利です。



### 材料【4人分】

- テラ・デル・ソーレ カットトマト … 400g
- 玉ねぎ(みじん切り) … 100g
- にんにく … ½片
- エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル … 大さじ2
- フレッシュバジル … 1枝
- 塩 … 少々

### 作り方

1. にんにくは包丁の背でつぶす。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、塩を入れる。玉ねぎが透きとおるまで弱火で炒める。
3. トマト、バジルを加え、弱火で20分程煮る。
4. ②のソースをざるなどで裏ごしする。



## ミネストローネ

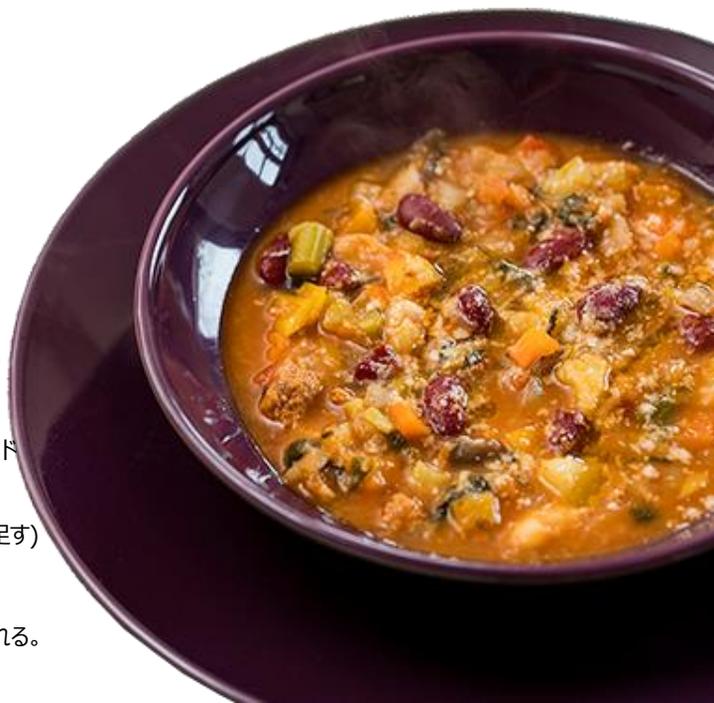
### 材料【3~4人分】

- テラ・デル・ソーレ カットトマト … 290g
- にんにく … 1片
- エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル … ¼カップ
- 水またはブロード … 適量
- 塩 … 適量
- じゃがいも、玉ねぎ … 各½個
- 人参、セロリ、ズッキーニ、長ねぎ … 各½本
- ほろん草、きゃべつ、パプリカ、茸類などお好みの野菜 … 適量
- ミックスビーンズ … 大さじ2

冷蔵庫にある余った野菜で作れるミネストローネ。白いんげん豆やひよこ豆を入れるとボリュームに！ショートパスタなどを入れれば、それだけで野菜たっぷりスープパスタに！

### 作り方

1. 野菜はそれぞれ皮をむき下処理後、1～1.5cm角のさいの目に切る。
2. 大きめの鍋に①の野菜とカットトマト、にんにく1片を入れ、水またはブロードをひたひたに入れて火にかける。
3. 沸騰したら弱火～中火で約1時間煮込む。(煮詰まってきたらブロードを足す)
4. 塩で味を調え、エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルを加える。
5. 皿にもったら、パルメザンチーズと仕上げ用のオリーブオイルをひと回し入れる。





## チャンフオッタ

チャンフオッタはナポリの郷土料理で南イタリアの常備食。余った野菜で作る簡単・野菜の煮込みです。冬には温めて、夏には冷やしていただくと美味しくいただけます。付け合わせとして、またはショートパスタを入れてグラタンにしてもOK！

### 材料【4人分】

- テラ・デル・ソーレ カットトマト … 1缶
- エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル … 200cc
- にんにく … ½片
- 塩 … 適量
- バジル … ひとつかみ
- 玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも … 各1個
- セロリ、ズッキーニ、にんじん … 各1本
- ナス … 5本
- かぼちゃ … ¼個
- カブ … 2個

### 作り方

1. ナスは皮をむかずに縦半分に切り、幅1cmに切る。ピーマンは種を取り、乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらす。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 大きなフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいたら取り出す。1の野菜を加え、中火で柔らかくなるまで炒める。塩で調味する。
3. トマトソースを作る。トマトの水煮は種を取り除き、ざく切りにする。鍋にオリーブオイル(分量外)を入れ、中火で玉ねぎを炒める。透き通ったらカットトマトを加えてなじむまで15分ほど炒め煮する。
4. ②の野菜を③のトマトソースに加え、塩で調味する。仕上げにちぎったバジルを飾る。



## アマトリチャーナ

### 材料【4人分】

- テラ・デル・ソーレ カットトマト … 300g
- スパゲッティ … 320g
- パンチェッタ(またはベーコン) … 100g
- 玉ねぎ(小さめのもの) … 1個
- パルミジャーノチーズ(またはペコリーノチーズ) … 大さじ3~4

アマトリチャーナは、ローマの郷土料理。本来は、豚のほほ肉の塩漬けで作るのですが、お手軽にベーコンを使用しても美味しく作れます。ポイントは、ベーコンをカリカリになるまで炒めることで、ベーコンの旨味を吸った玉ねぎも美味しくなります。

### 作り方

1. パンチェッタは細長く切る。玉ねぎはたてに薄切りにする。
2. フライパンにパンチェッタを入れて弱火にかけ、脂を出すようにじっくり炒める。
3. パンチェッタがこんがり色づいてきたら、玉ねぎを加えてやわらかくなるまで炒める。
4. トマトソースを加えて、15~20分弱火で煮込む。
5. アルデンテにゆでたスパゲッティとパルミジャーノチーズを加えて軽くあえ、皿にもりつける。





## ツナとレモンのスパゲッティ

トマトクリームソースにレモンの風味がきいた絶妙の Pasta です。  
いっきに南イタリアの気分に連れて行ってくれますよ！

### 材料【4人分】

- テラ・デル・ソーレ カットトマト … 1缶
- スパゲッティ … 400g
- ツナ缶 … 1缶
- ケイパー … ½カップ
- ブラック・オリーブ … ½カップ
- バター … 大さじ1
- パセリ … 適量
- にんにく … 1片
- 生クリーム … 小さじ2
- レモン … ½個
- 塩・白こしょう … 各少々

### 作り方

1. ツナはオイルを切り、こまかくほぐしておく。（オイルは取っておく。）にんにくは包丁の背でつぶす。
2. レモンは皮の黄色い部分をすりおろす。
3. フライパンにバターを熱し、カットトマト、にんにく、①のツナ、ケイパー、オリーブ、ツナ缶のオイルを加え、10分ほど炒める。生クリームを加え、塩、白こしょうで調味する。
4. アルデンテにゆでたスパゲッティを加えて軽くあえ、皿に盛りつける。仕上げにすりおろしたレモンの皮、パセリをちらす。



## ズッパ・ディ・ペッシェ

### 材料【4人分】

- あさり(殻つき) … 400g
- 白身魚(カサゴ、ズキ、タラなど) … 2尾
- 手長海老 … 4尾
- イカ … 2/4尾
- テラ・デル・ソーレ カットトマト … 1缶
- エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル … 適量
- にんにく … 1片
- 赤唐辛子 … 1本
- 白ワイン … 100cc
- 塩・白こしょう … 各少々
- イタリアンパセリ … 適量
- バゲット(スライス) … 適量

ズッパ・ディ・ペッシェとは、イタリア語でお魚のスープという意。  
お好みの魚介類をご使用ください。アサリやムール貝をいれ  
ると、より一層美味しく作れます。そのスープに浸したバゲッ  
トも絶品です！

### 作り方

1. あさは良く洗う。魚は切り身にしておく。手長海老は半分に割り、背ワタ、砂袋を取り除く。イカは内臓を抜いて皮をとる。胴は輪切りにし、足、エンペラは適当な大きさに切る。にんにくは包丁の背でつぶす。
2. 鍋にあさり、水1カップ(200cc)を入れふたをして強火にする。あさりの口が開いたら火を止め、汁をこしておく。
3. 厚手の大鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて熱し、あさり、貝の汁、白ワインを加える。
4. 強火にしてイカを加え、10～15分煮る。中火にしてトマトの水煮を加え、20～30分煮る。
5. 海老、魚の順に加え、火が通ったら塩、こしょうで調味し、みじん切りにしたイタリアンパセリをちらす。（※お好みでタイムも）
6. トーストしたバゲットを添える。

