

イタリア料理研究家

池田律子さんの土佐ジローで美味しいイタリアンレシピ TOSA JIRO RECIPE



池田 律子 いけだ りつこ さん

甲南大学卒業後日本航空に勤務。1992年に退社しイタリア国立ベルージャ大学に留学。94年よりミラノの自宅、99年より日本(芦屋・宝塚・青山)で料理教室を始める。イタリア食文化に関する取材・執筆・講演活動のほか、百貨店のイタリア展・食イベントのプロデュースも手がける。2006年よりベースを日本に移し、大学でも教鞭をとる。著書に「イタリアの美味しい旅」、「ようこそイタリア、スローフードの旅」。

土佐ジローはピカーオの肉。風味と食感を生かして。

雄鶏150日のお肉は、自然の中で生まれ育ったジビエのような力強い野性味あふれた濃厚さがピカーオの肉です。その風味と食感を生かしたシンプルな料理が一番。オリーブとジャガイモとの煮込みは、イタリア版鶏ジャガ風でみんなが好きな味。コーンミールのチヂチ感と妙にあります。雌鶏440日のお肉は、近ごろめったに味わえない庭先で飼われた鶏の懐かしさと、しっかりした噛み応えのあとからじんわりと旨味が重なってきます。この肉質を生かしてイタリア風に、少し粗めのミンチ状にしてからラグーにして煮込んでパスタにあわせたり、美しさをギュッと凝縮させたブロードにして赤ちゃんからおばあちゃんまで身体に優しい栄養満点スープにしてはいかがでしょうか?

JIRO150 Recipe

オリーブから出てくる旨みが焼きっぱなしの鶏をごちそうに
鶏肉とタジャスカ産オリーブのリグーリア風

材料 (4人分)

雄鶏 150 日もも肉または胸肉 400g
新ジャガイモ 6~7 個
タジャスカ・オリーブ (オイル漬け) 40 粒ぐらい
小タマネギ 8~10 個
松の実 大さじ 2 ローズマリー 2~3 本
塩、コショウ、EXV オリーブオイル 適宜

作り方

1: 鶏肉は塩、コショウをしつかりし、オリーブオイルをもみ込んで10分ほどおく。オープンを180度に温めておく。
2: 新ジャガイモは洗ったら乾かさずにそのまま塩をし、小タマネギといっしょにココットに入れ、15分グリルする。
3: 2をオープンから取り出し、ココットのあいたところに1の鶏肉、オリーブ、短くしたローズマリーを重ならないように入れ、約20分グリルする。途中、焼き汁を野菜にかけながら火が通るまで焼き上げる。

JIRO150 Recipe

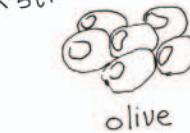
おもてなしのフィンガーフードやおつまみに
雄鶏もも胸肉のカリカリ

材料 (4人分)

雄鶏 150 日もも肉または胸肉 400g
パルミジャーノ (すりおろしたもの) 大さじ 2
コーンミール (粗めのもの) 大さじ 4
パセリ (みじん切り) 大さじ 1
塩、コショウ、EXV オリーブオイル 適宜

作り方

1: 鶏肉はスティック状に切る。オリーブオイルを鶏肉全体にからめ、塩、コショウをする。



JIRO440 Recipe

パスタセダニのポロネギフライと
鶏胸肉のラグーソース

材料 (4人分)

セダニ (もしくはペンネ、リガトーニ等) 200g
雌鶏 440 日もも肉または胸肉 400g
(フードプロセッサーで粗めのミンチ状態にする)
ポロネギ (極細切りにカット) 1本
タマネギ (粉みじん切り) 1個
白ワイン 100cc
にんにく 1片
赤唐辛子 1片
パセリ 1束
小麦粉 握り油



WINE

JIRO440 Recipe

たっぷりのパン粉とチーズと卵で作るさっぱりしたスープパスタ
Passatelli | パッサテッリ

材料 (4~6人分)

<パスタ用>
パン粉 100g
すりおろしたパルミジャーノ・レッジャーノ 80g
卵 2個
レモンの皮 1個分
ナツメグ、塩 少々



<ブロード 2L 分の材料>
雌鶏 440 日もも肉または胸肉 400g
水 2L
香味野菜のヘタなど
月桂樹 1 枚 天日海塩(粗粒) コショウ少々
●土佐ジローのブロード(出汁)の取り方
冷凍したままの鶏肉を深鍋に入れ、月桂樹 1 枚・香味野菜のヘタ(セロリの葉・タマネギのヘタ・パセリの茎など)・天日海塩(粗粒)、コショウ、水 2L を加え、蓋をせずに中火でコトコト約 30 分も煮込めば充分濃厚な土佐ジローのブロードができます。

作り方

1: のし板の上にパン粉とパルミジャーノ・レッジャーノの半分の量を混ぜ合わせ、中央をくぼませて丸い形にする。
2: くぼませたところに卵 2 個を割って入れ、手でざっと混ぜる。
3: その中に、レモンの皮とナツメグをすりおろして入れる。
4: 塩を加えてよく混ぜ、さらに残りのパン粉と残りのパルミジャーノ・レッジャーノを加えて全体を混ぜ合わせ、よく練る。
5: 手で固まるようになるまで、よく練る。ひとつのかたまりに丸くまとめる。
6: パッサテッリ用の穴のあいた器具を使い、上から押しつけるようにする。4~5cm位がパスタ状に出てきたら、器具から取る。これを繰り返す。器具がないときは、マッシュポテト用の器具でもいい。生地をまとめでは繰り返す。
7: 用意したスープを火にかけ、沸騰したらスープの鍋の中に直接入れて煮る。浮いてきたら味をととのえる。スープ皿に入れて、すりおろしたパルミジャーノを添え、テーブルに。

