



レシピ考案者プロフィール

◆ドリアーノ スリス Doriano Sulis

1947年イタリア生まれ。イタリア会館・福岡を設立、館長。
筑前琵琶修復師。

◆レオナルド マローネ Leonardo Marrone

1973年イタリア生まれ。イタリア会館・福岡 講師。

使用した器

高取焼本家味楽窯
十六代味楽継承者 亀井 久彰



題字

書家 柴田 志乃



博多ヨーロッパ野菜研究会について

「博多ヨーロッパ野菜研究会」は、福岡市内産ヨーロッパ野菜の普及を目指して、2018年秋に7名の農家から始まった研究会です。
種苗会社・仲卸会社とチームを組んで、栽培方法や収穫時期など試行錯誤を繰り返しながら、徐々に取り扱う品目を増やしています。



販売先 (変更する場合があります)

博多じょうもんさん市場(福重、入部、花畑、日佐、周船寺)など



公式サイト



Facebook

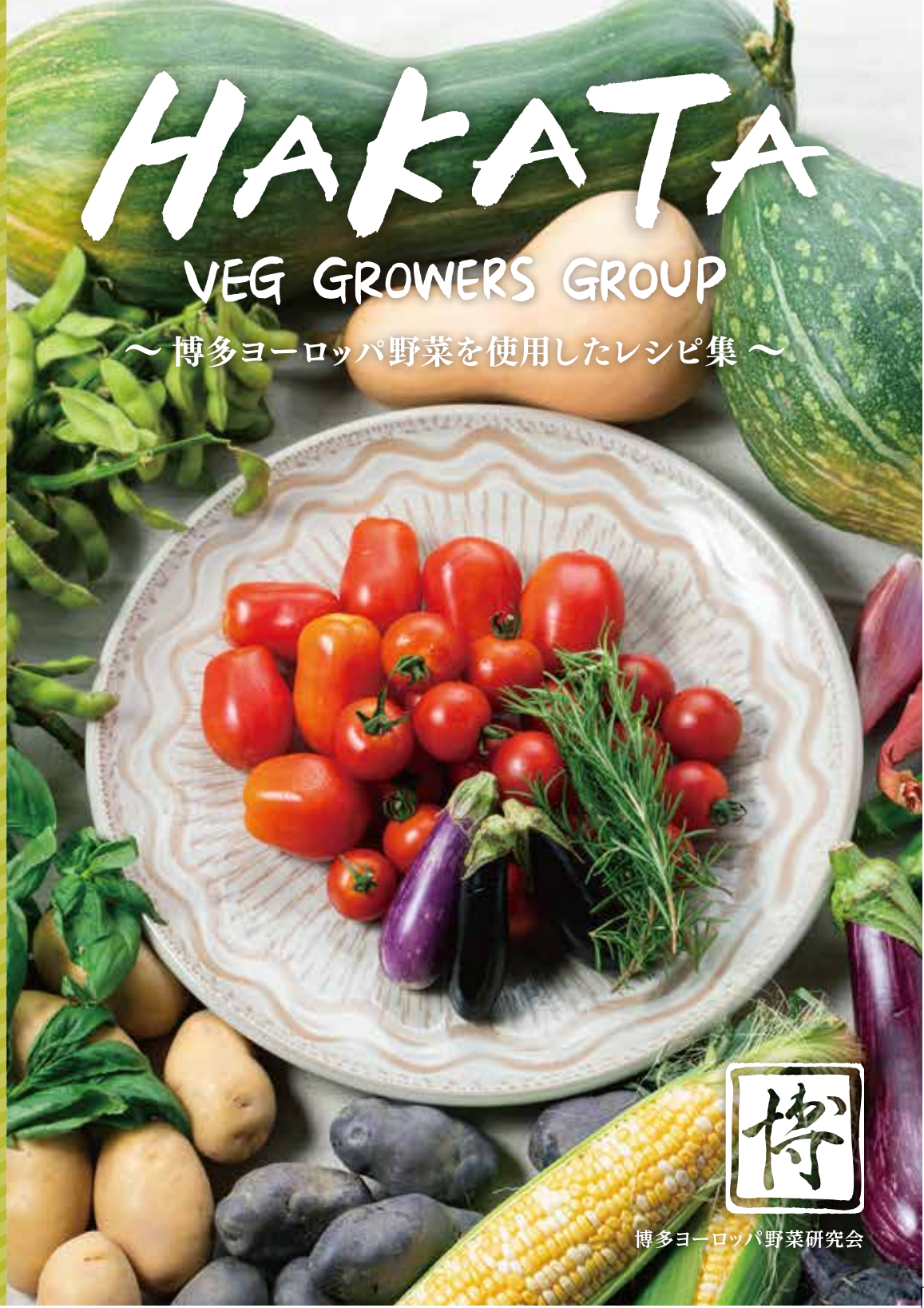


Instagram

HAKATA

VEG GROWERS GROUP

～ 博多ヨーロッパ野菜を使用したレシピ集 ～



博多ヨーロッパ野菜研究会

Patate in padella

～じゃがいものイタリア風マッシュポテト～

イタリアの家庭で、肉料理や魚料理のつけ合わせに、サッと作れる簡単メニューです。

◆ 材料 (4人分)

- じゃがいも (2色) 5～7個ずつ
- 塩 適量
- ローズマリー 1枝
- オリーブオイル 適量

◆ 作り方

- 1 じゃがいもをたっぷりのお湯で茹で、火が通ったら湯を捨てて、マッシャーでつぶして皮を取る。
- 2 つぶしたじゃがいもを鍋に戻し、塩とオリーブオイル、みじん切りしたローズマリーをひとつまみ入れて、木べらで混ぜながら強火にかける。
- 3 火を止めて、たっぷりのオリーブオイルと塩で味を整えて完成。



【食材】じゃがいも ローズマリー

今回のじゃがいもは、シンシアとシャドークイーンを使用しています。シンプルな調理なので、じゃがいもの本来の味が楽しめます。

所要時間

15分

L



カボチャを使った色鮮やかなリゾット。

◆ 材料 (4人分)

- カボチャ (大きめ) 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- 米 2合
- バター 15g
- オリーブオイル 適量
- 塩 適量
- 胡椒 適量
- ナツメグ (お好みで) 適量
- 野菜ブロード (出汁) 700～800ml
- ※市販のブイヨンの素も使用可
- ニンジン 1本
- 玉ねぎ 1個
- じゃがいも 1個
- セロリ (茎のみ) 1本
- 塩 適量

★事前準備(野菜ブロード)：材料を鍋に入れ倍量の水で3～4時間弱火で煮込み、ざるで漉して完成。

◆ 作り方

- 1 カボチャの皮をむき、ざく切り、玉ねぎはみじん切りにして材料が浸るくらいの野菜ブロードかコンソメを入れて蓋をし、強火で茹でる。
- 2 カボチャに火が通ったら蓋を開けて水分を飛ばす。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ火をかけ、米を加え全体になじませるように炒めたら、ブロードを米が浸る程度に入れ、少しずつ継ぎ足しながら、20分程炊く。途中でナツメグを加える。(あれば)
- 4 米に少し火が通ってきたら、②入れ、全体の色づくまでよく混ぜる。米がお好みの固さになったら、火を止めてバターを加え、塩、胡椒で味を調えれば完成。



所要時間

35分

L

Risotto alla zucca

～カボチャのリゾット～

Melanzane al forno

～ナスのオーブン焼き～



オーブンでじっくり焼き上げる料理です。

※オーブンの機種によって、加熱時間は調整ください。

所要時間

40分

L

◆ 材料 (4人分)

- ナス (大きめ) 1～2個
- 赤玉ねぎ 2個
- 白ワイン (or 日本酒) 大さじ1
- オリーブオイル 適量
- 塩、こしょう 適量
- バジル 1束
- パン粉 適量
- トマトソース 適量
- ※市販のトマトソースの使用可
- トマト 1～2個
- オリーブオイル 適量
- ニンニク 2かけ
- ペペロンチーノ 1かけ
- 白ワイン 適量
- バジル 適量

★事前準備(トマトソース)：

皮をむいたトマトを1/2になるくらい煮詰めて、その他の材料を加えます。

◆ 作り方

- 1 ナスは輪切り、赤玉ねぎはくし形切りにする。
- 2 アク抜きしたナスの水分をキッチンペーパーで軽くふきながら、オーブンの天板に①を並べる。
- 3 塩とこしょう、オリーブオイルをふりかけ、230度のオーブンで約30分焼く。
- 4 途中で白ワインを振りかけて、焦げ目がつくまで焼く。
- 5 トマトソースをのせ、パン粉をふりまぶし、ちぎったバジルを載せてさらに5～10分(パン粉がカリッとするくらい)焼き、完成。お好みで粉チーズもおすすめ。

Mezze maniche pomodorini e ricotta di soia

～ミニトマトとバジルのパスタ 自家製リコッタチーズであえて～



所要時間

45分

L

イタリアで定番のトマトとバジルを使ったパスタです。パスタは麺タイプよりも、ソースが絡むショートパスタがおすすめです。

◆ 材料 (4人分)

- ミニトマト (150～200g) 4パック
- バジル 1束 (8～10枚)
- パスタ 400g
- 岩塩 適量
- オリーブオイル 適量
- 豆乳 1リットル
- レモン 1個

◆ 作り方

- 1 ミニトマトとバジルをそれぞれ小さく刻み、オリーブオイルをたっぷり加えて15分程おく。
- 2 豆乳1リットルを鍋に入れて強火にかける(吹きこぼれないように注意)。
- 3 ②に湯葉ができてきたら弱火にして、絞ったレモンの汁を入れ、ゆっくりと全体にいきわたるように木べらや箸で混ぜる。
- 4 豆乳が固まってきたら、網目の小さいこし器を使い、水を切って①を合わせる。
- 5 塩を入れたたっぷりのお湯でパスタを茹でて、④と混ぜ合わせる。
- 6 塩とオリーブオイルで味を整えて完成。

【食材】ミニトマト

皮がうすく、ゼリー部分が多いのでジューシー。オリーブオイルと合わせるとコクが出ます。酸味もマイルドになります。





レシピ考案者プロフィール

◆ドリアーノ スリス Doriano Sulis
1947年イタリア生まれ。イタリア会館・福岡を設立、館長。
筑前琵琶修復師。

◆レオナルド マローネ Leonardo Marrone
1973年イタリア生まれ。イタリア会館・福岡 講師。

イタリア会館・福岡（福岡市中央区）でイタリア語やイタリア文化を多くの人に伝える傍ら、料理好きが高じて、イタリア料理を振る舞い、その魅力を伝えるなど、多方面で活躍。

博多ヨーロッパ野菜研究会について

「博多ヨーロッパ野菜研究会」は、福岡市内産ヨーロッパ野菜の普及を目指して、2018年秋に7名の農家から始まった研究会です。

種苗会社・仲卸会社とチームを組んで、栽培方法や収穫時期など試行錯誤を繰り返しながら、徐々に取り扱う品目を増やしています。



販売先（変更する場合があります）

博多じょうもんさん市場（福重、入部、花畑、日佐、周船寺）など



公式サイト



Facebook



LINE



Instagram

H·A·K·A·T·A VEG GROWERS GROUP

～ 博多ヨーロッパ野菜を使用したレシピ集 ～



博多ヨーロッパ野菜研究会

Insalata di finocchio

～フェネルとオレンジのサラダ～

イタリアで定番のサラダです。
さわやかな香りが食欲をそそります。

◆ 材料 (4人分)

- フェネル 1株
- オリーブ お好みの量
- 塩 適量
- オレンジ 1個
- オリーブオイル 適量

◆ 作り方

- ① フェネルは、緑の茎と芯を切り落とし、5mm～1cm幅にカットする。オレンジは皮を剥き、身だけを取り出す。
- ② ①とオリーブを混ぜ合わせ、オリーブオイルと塩で味を調えれば完成。

【食材】フェネル

玉ねぎのような見た目ですがイタリアでは馴染みの食材。さわやかな香りとほんのりとした甘みが特徴。薄切りにして天ぷらにしても美味しい。



所要時間
5分
L



Risotto al radicchio

～トレビスのリゾット～

トレビスを使った
色鮮やかなリゾット

◆ 材料 (4人分)

- トレビス(ラディッキオ) 1株
- 玉ねぎ 1個
- 米 お好みの量
- バター 15g
- オリーブオイル 適量
- 塩 適量
- 胡椒 適量
- 野菜ブロード(出汁)700～800ml
※市販のブイヨンの素も使用可
- ニンジン 1本
- 玉ねぎ 1個
- ジャガイモ 1個
- セロリ(茎のみ) 1本
- 塩 適量

★事前準備(野菜ブロード): 材料を鍋に入れ倍量の水で3～4時間弱火で煮込み、ざるで漉して完成。

◆ 作り方

- ① フライパンに、5mm～1cm幅にカットしたトレビスと、みじん切りにした玉ねぎ、水(100ml程度)を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ② トレビスがしんなりしてきたら、水分を飛ばし、オリーブオイル、塩を加えて、さっと炒める。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ火をかけ、米を加え全体になじませるように炒めたら、ブロードを米が浸る程度に入れ、少しずつ継ぎ足しながら、20分程炊く。鍋底が焦げないようにかき混ぜる。
- ④ 米に少し火が通ってきたら、②を入れ、全体が色づくまでよく混ぜる。米がお好みの固さになったら、火を止めてバターを加え、塩、胡椒で味を調えれば完成。

【食材】トレビス

白と紫のコントラストが美しい野菜。程よい苦みがあり、サラダでも、加熱しても美味しい。

所要時間
35分
L



Cavolo americano ripassato

～ケールのリパッサート～

栄養価の高いケールを、美味しくたくさん食べられるイタリアンおひたし。「リパッサート」はイタリア語で茹でたものをさらに炒め、2度火を通すことです。

◆ 材料 (4人分)

- ケール 7-8枚
- ニンニク 2片
- 白ワイン (or 日本酒) 適量
- オリーブオイル 適量
- 塩 適量
- 唐辛子 適量

◆ 作り方

- ① フライパンに一口大にちぎったケールと少し浸る量の水(200ml程度)を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。途中、白ワインを振りかけながら蒸し焼きにする。
- ② ケールがしんなりしてきたら、水分を飛ばし、薄切りにしたニンニクとオリーブオイルを加えて中火で炒める。
- ③ 塩とお好みで唐辛子で味を調えれば完成

【食材】ケール

苦みの少ない品種を栽培しており、オリーブオイルと塩を合わせ、サラダとして食べても美味しい。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれ、栄養価も高い。

所要時間
15分
L



Passato di verdure

～野菜のパッサートスープ～

色々な野菜の味わいと栄養を丸ごと取れるポタージュのようなスープ

◆ 材料 (4人分)

- ロマネスコ 1個
- カラフルニンジン 5cm
- カーボネロ 1枚
- トマト 1個
- フェネル 1/8個
- 玉ねぎ 1/4個
- 大根 5cm
- ジャガイモ 3個
- ピーマン 2個
- ショウガ 1cm
- 塩 大きじ1
- 仕上げ用オリーブオイル 適量

◆ 作り方

- ① 鍋に1.5～2ℓの水と、皮付きのままザク切りした全野菜と塩を入れ15～20分煮る。
- ② 野菜に火が通ったら、鍋の湯とともに少しずつミキサーにかけ、ざるで漉す。
- ③ オリーブオイルを入れて、分離しないようよく混ぜ、塩で味を調えれば完成。

★ポイント: 材料は上記に限らず、余った野菜を使用でき、冷蔵庫のお掃除にピッタリです。毎回違う味を楽しむのも良い!

【食材】ロマネスコ、カラフルニンジン、カーボネロ、トマトなど

ヨーロッパ野菜は彩りが良く、ユニークな形のものなど、見て楽しく、食べて美味しいものが豊富です。

所要時間
40分
L

