

Cucina Marinara Di Imizu



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ホタルイカ			← 3~5月 →									
イワガキ			← 4~8月 →									
越のわたり蟹			← 4~11月 →									
白エビ			← 4~11月 →									
アオリイカ									← 9~12月 →			
ベニズワイガニ	← →								← 9~5月 →			
ブリ・フクラギ	← →								← 10~2月 →			
枝豆					← 7~8月 →							
お米(コシヒカリ)					← 8~9月 →							
コマツナ	← 通年 →											

CUCINA MARINARA DI IMIZU

PONTE VECCHIO
山根大助シェフが
こっそり教える!



射水の海の幸
de
おうちイタリアン

アレンジの
効く
常備菜

ひと手間で
ゴチソウな
レシピ

レシピ作製・監修

PONTE VECCHIO

<北浜本店>

大阪府大阪市中央区北浜1-8-16
大阪証券取引所ビル 1F

発行・お問い合わせ

射水S級グルメ発掘・発信事業 実行委員会
(射水市港湾・観光課)

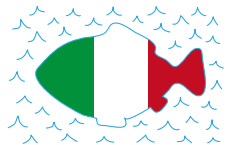
富山県射水市本町2-10-30
TEL: 0766-82-1958

取材・撮影・制作

Worldly Design

発行日

2016年3月31日



CUCINA MARINARA DI IMIZU

クッチーナ・マリナーラ・ディ・イミズ

～射水の海の幸でつくる、イタリアンレシピ～

豊かな知識と、旺盛な好奇心で、
アメージングな料理を生み出し続ける山根大助シェフが、
射水の魚たちで、美味しく素敵なレシピを作りました。



アオリイカ
Seppia

▶ 4～7ページ



越のわたり蟹
Granchio da
nuoto

▶ 8～11ページ



フクラギ
Seriola

▶ 12～15ページ



山根大助シェフ プロフィール

Profile

1961年、大阪府生まれ。調理師専門学校卒業後、神戸イタリアンレストラン「ドンナロイヤ」に入社。1984年、イタリアに渡り、ミラノ「グワルティロ マルケージ」などで研修。1986年に帰国後、大阪本町に「リストランテ ポンテベッキオ」をOPEN。2004年、イタリア政府より「CAVALIERE カヴァリエーレ」章を叙勲。「モード・ディ・ポンテベッキオ」、「ドルチェ・ポンテベッキオ」、「エキ・ポンテベッキオ」、「ウ・ポンテベッキオ」等、オーナーシェフとして多ジャンルを展開している。

NHKきょうの料理などテレビ出演多数。
著書に「RISTORANTE ITALIANO PONTE VECCHIO」、「山根大助のバスタ教室」素材を生かす山根流イタリア料理100」



基本のトマトソース -salsa di pomodoro-

- ・玉ねぎ … 90g(中 1/2 個) ※エシャロットの場合は120g
- ・湯むきしたトマト … 100g(約1.5～2個分)
- ・ホールトマト … 470g(1缶分) ※ビュレの少ないものを選ぶ
- ・オリーブオイル … 100ml (多いと丸トマトの味が強く出るため)
- ・塩 … 適宜

1. フライパンにオイルを引き、みじん切りした玉ねぎは炒めすぎず、揚げるようにします。オイルは数回に分けて入れます。
2. 湯むきしたトマトを角切りにして入れます。
3. ホールトマトは形が残っているくらいに少しつぶして入れます。
4. 少し煮詰めます。
5. 塩をふり、オリーブオイルを入れます。
6. でき上がって瓶に入れると、膨張した空気が縮むので真空に近く、完全に冷やして冷蔵すると封を開けない限り2週間は持ちます。

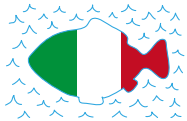
POINT トマトソースの仕上げの際、オリーブオイルの後にんにくを入れます。





とろけるような
甘みと歯ごたえが
特徴のアオリイカ。
刺身で食べるのも
おすすめです。

新湊漁業協同組合
秋原 和久さん 松井 幹雄さん



アオリイカ Seppia

秋に出会えるチャンス到来！
身も墨もおいしい、イカの王様。

固く甘みのある身と、旨味の凝縮したイカ墨を持つアオリイカは、その美味しさから“イカの王様”とも呼ばれ、高級食材として扱われることもしばしば。そんなアオリイカは、富山湾内を南北に行き来しながら成長し、秋には新湊漁港でもたくさんの水揚げがあります。丸みを帯びた身体をしており、胴のふちにフリルのような半円形のひれがついているのが特徴です。

今回は、様々な料理と相性のよい黒ソースと、アオリイカの美味しさを丸ごと味わえる墨煮を

ベースにした、アレンジレシピをご紹介します！昔からイカ墨を使った黒作りの味に慣れている富山県民にとっては、イタリア料理のイカ墨も比較的なじみやすい味でもあります。スミ袋から取ったイカ墨から料理をする機会はありませんか？

アオリイカが店頭と並ぶのは珍しいですが、旬の時期には出会えるチャンスが増えます。見つけたらぜひチャレンジを！いつもよりワンランク上のおうちイタリアンを楽しんでみてください♪

常備菜①

アオリイカの黒ソース Salsa al nero di seppia

イカの旨味凝縮の特製ソース!!
ブイオンがなければ昆布水でOK!



- ・アオリイカ … 1パイ
- ・玉ねぎ … 100g (中1/2個)
- ・にんじん … 80g (約1/4本)
- ・セロリ … 80g (約1本)
- ・赤ワイン … 200ml
- ・ブイオン … 700ml ※ひたひたになる量
- ・オリーブオイル … 40ml (大さじ約2)
- ・イタリアンパセリの茎 … 適宜
※セロリの葉やパセリの軸、ネギ(青い部分)でもOK!

そのまま、
魚料理の
ソースにも!

1. 玉ねぎ、にんじん、セロリをオリーブオイルで炒めます。甘みと香りを引き出すため、弱火でじっくり火を入れます。
2. 野菜に火が通ったら、内臓やゲソ、オリーブオイルを加え、強火で表面を焼き、臭みを取ります。その後、甲の部分を入れて炒めます。※炒めすぎに注意!
3. 焼き色がついてきたら、赤ワインを加えて汁気がなくなるまで炒めます。(ある程度強火で)
4. イカと野菜の旨味を残さないよう、ブイオンだしてフライパンをこそぎながら鍋に移します。具がひたひたになるまでブイオンを入れ、中火で煮ます。煮立ったらアクを取り、イタリアンパセリの茎を入れ、弱火で10分間煮ます。
5. へらで押さえながら裏ごしし、別の鍋に移します。
6. 少し煮詰め、スミ袋をキッチン用ハサミで切り、イカスミを加えます。



アオリイカの下処理

POINT 内臓まで切るとスミ袋を傷つけてしまうので、甲は深く切らないように注意!



1. 甲の部分にまっすぐ包丁を入れます。キッチン用ハサミを使ってもOK! 2. 目から下の部分を外します。
3. 内臓と軟骨を外します。 4. キッチン用ハサミで、薄皮を切り取りながらスミ袋を外します。 5. 目を外し、ゲソを適当な大きさに切ります。 6. エンペラの皮をはがし、適当な大きさに切ります。



🇮🇹 ゴチソウレシピ①-1

アオリイカの白×黒パスタ

Strisciolini di seppia su spaghetti al nero

- ・パスタ … 160g (2人分)
- ・アオリイカの身 … 90g ※イカそうめんに
- ・ボルチーニ … 30g ※一口大に切る
- ・にんにく … 2片
- ・アオリイカの黒ソース … 60g
- ・基本のトマトソース … 30g
- ・ブイヨンまたは昆布水 … 50ml
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・白ワイン … 適宜
- ・イタリアンパセリ … 適宜
- ・塩 … 適宜
- ・スタチ … 適宜 ※果汁を搾り、皮をすりおろす

1. イカの身は半分か3分の1の厚みに切り、細長いイカそうめんを作ります。塩、スタチの皮、搾り汁を加えて混ぜ合わせます。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにく(包丁の腹などでつぶす)を入れ火にかけます。
3. ボルチーニを香りよく炒め、イタリアンパセリ、白ワインと順に加え、煮つめます。
4. トマトソースとブイヨンに加え、にんにくを取り除き、少し煮てからアオリイカの黒ソースを加えます。
5. お好みの硬さに茹でたパスタをソースにからめて皿に盛り、イカそうめんをのせ、イタリアンパセリとオリーブオイルをかけて完成!

🇮🇹 ゴチソウレシピ②-1

アオリイカの墨煮ピラフ

Riso pilaf al nero di seppia

- ・玉ねぎ … 100g (中1/2個)
- ・パプリカ … 130g (約1個)
※下茹でして皮をむき角切りに
- ・アオリイカの墨煮 … 550g
- ・白米 … 2合
- ・ブイヨンまたは昆布水 … 500~700ml
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・イタリアンパセリ … 適宜
- ・塩 … 適宜
- ・コショウ … 適宜
- ・レモン … 適宜

1. フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りにした玉ねぎをじっくり炒めます。
2. 玉ねぎにツヤが出てきたら、下茹でして皮をむき角切りにしたパプリカを加え、炒めます。
3. ブイヨンまたは昆布水を300ml加え、一煮立ちしたら白米を洗わずに入れ、蓋をします。
4. 約20分後、あらかじめの水分がお米に吸収されたら、アオリイカの墨煮を加え、全体を混ぜ合わせ、蓋をして蒸し焼きにします。
5. 途中で水分を足しながら、少し芯が残るくらいの柔らかさに仕上げ、塩、コショウで味を整え、イタリアンパセリをかけます。
6. お好みでレモンをしぼっていただきます。

🇮🇹 常備菜②

アオリイカの墨煮

Seppia in umido al nero

イカ墨、ゲソまで丸ごと煮込んだ、アオリイカの全てを食べ尽くす一品!



- ・アオリイカ … 1パイ
- ・玉ねぎ … 450g (大2個)
- ・セロリ … 150g (約2本)
- ・赤ワイン … 120ml
- ・ブイヨン … 500ml
- ・アンチョビ … 30g ※チューブでもOK!
- ・ホールトマト … 500g
- ・オリーブオイル … 60ml (大さじ2強)
- ・塩 … 適宜
- ・コショウ … 適宜



1. 鍋にオリーブオイルを引き、みじん切りした玉ねぎ、セロリをソフリット※1します。オイルは数回に分けて入れます。
2. ホールトマトを入れ、炒めます。
3. フライパンでイカ(2cm×5cm程度に切り、塩・コショウで下味をつけたもの)を炒め(※炒めすぎに注意)、途中で、アンチョビ(香りを引き出すため)とオリーブオイルを加えなじませてから、さらに赤ワインを加えます(強火で)。



4. 3. を 2. に入れ、ブイヨンを加えます。
5. 別の鍋に用意した昆布水にイカ墨を加えます。
6. 4. に、漉しながら 5. を加えます。
7. イカが柔らかくなるまで弱火で2時間ほど煮ます。
8. ガラス製容器などに入れ、冷ましてから、冷蔵庫で2~3日保存できます。

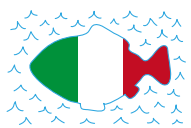
※1: ソフリット…オイルでじっくり煮込むこと。形を崩さず、焦がさないように気をつけながら、弱火で行います。





地元では「おつゆがに」や「だしがに」と呼ばれ、あまり大切に扱われてこなかったワタリガニ。特上のもを「越のわたり蟹」としてブランド化しました！

漁師 三浦 春樹さん



越のわたり蟹 Granchio da nuoto

旨みと甘みが凝縮したワタリガニ。
夏はオス、秋～冬はメスが絶品！！

高級食材として扱われるワタリガニ。大変美味しいカニで、イタリア料理や中華料理などでよく使われているイメージがありますが、もともと日本でもよく食べられていたカニです。富山県内ではズワイガニやベニズワイガニの影に隠れ、あまり注目されてこなかったワタリガニ。身も味噌も美味しいのにもったいない！…ということで、重さ400gを超える身の詰まったものを、地元漁師さんたちでつくる射水市漁業協議会が「越のわたり蟹」としてブランド化。2015年から出荷していま

す。夏は大ぶりで身の詰まったオス、秋ごろからは内子を持ったメスが絶品です。
今回は、塩漬けワタリガニをベースに和洋中、様々な料理へのアレンジレシピをご紹介します。火を入れると溶けてしまう身を塩漬けにして締め、繊維感を引き立たせます。少し手間と時間を要しますが、ビン詰めになれば魔法のストックに。そのままでも、何かと和えても炒めても、すぐに本格的なごちそうになってしまいます。自分流のアレンジやテイストを楽しんでみてくださいね♪

常備菜③

越のわたり蟹の塩漬け Granchio salato

1ピンで、すぐにゴチソウができる！
和洋中、いろんなものに使えます。



- ビン詰め5個分
- ・ワタリガニ … 2ハイ
 - ・真昆布 … 10cm四方のもの×2枚
 - ・塩 … 適宜



1. さばいた内子、みそ、殻つき身を、昆布と一緒に密封性の高い袋に入れ、冷蔵庫で3日間、塩漬けします。
※殻つき身は塩で揉み、昆布で挟むようにします。



2. 3日後、袋から取り出します。殻つき身は、身を取り出しビンに詰め、オリーブオイルをかけます。
3. ビンの蓋を軽く閉め、18分間蒸します。
※きつく閉めない。
4. 蓋を閉め直し、ある程度冷めたら、冷蔵庫へ。
※熱いうちに蓋を閉め直すのがポイントです。



ワタリガニのさばき方

POINT 身が取りづらいところは、ハサミを入れます。



1. 生きている状態で殻をよく洗い、大鍋で1分茹でます。
2. 氷水でしめます。
3. ふんどしをはがします。
4. 足はずします。
5. 甲羅をはがします。
6. エラはずします。
7. 内子・みそを取り、殻つき身を分けます。
8. それぞれ分けます。



ゴチソウレンピ③-1

越のわたり蟹のパスタ Spaghetti al granchio salato

- ・パスタ … 160g (2人分)
 - ・越のわたり蟹の塩漬け … 1ピン
 - ・にんにく … 2片
 - ・オリーブオイル … 大さじ1.5
 - ・イタリアンパセリ … 適宜
 - ・パクチー … 適宜
 - ・赤唐辛子 … 適宜
 - ・カニだし(または昆布水) … 大さじ3
- 同量、お好みで。

1. フライパンにオリーブオイル、にんにく(包丁の腹などでつぶす)を入れ火にかけます。オリーブオイルににんにくの香りをしっかりつけます。
2. カニだし(昆布水でもOK!)を入れ、にんにくを取り出します。
3. お好みの硬さにゆでたパスタを入れ、スープを絡ませます。
4. ワタリガニの塩漬けを入れます。内子は固まっているので、ほぐしてから入れます。
5. 手早く混ぜ合わせて、火から下ろします。
6. 器に盛り、イタリアンパセリとパクチー(お好みの香草でOK!)をふりかけます。



昆布水のつくり方

- ・真昆布 … 20g程度
- ・水 … 1,500cc

1. 昆布を2~5cm角に切り、ポットに入れた水の中に、一晩漬ければ、出来上がり。

ワタリガニだしのつくり方

- ・ワタリガニの殻 … 2ハイ分
- ・水 … 800cc
- ・塩漬けで使った昆布 … 適宜

1. 塩漬け後、身を取った殻と使った昆布の水から煮ます。
2. 沸騰後10分ほど煮てから、こします。



ゴチソウレンピ③-2

旨カニ炒め

Granchio saltato su rapa e broccoletti

- ・かぶ … 小2個
- ・スティックセニョール … 6本
- ・越のわたり蟹の塩漬け … 1ピン
- ・にんにく … 2片
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・昆布水 … 少々
- ・赤唐辛子 … 適宜

1. オリーブオイルを引いたフライパンに、にんにくと唐辛子を入れ、香りをつけます。
2. ワタリガニの塩漬け(内子以外)と昆布水を加えます。一煮立ちしたら、にんにくを取り除きます。
3. 別のフライパンに、オリーブオイルを引き、軸元の皮を剥いたスティックセニョールを入れ、蓋をして1分ほど蒸し焼きにします。
4. 3cmほど茎を残し、7~8mmの厚さに切ったかぶ(皮は剥かない)を加え、炒めます。
5. 2.に4.を加え、混ぜ合わせます。さらに内子を入れ、サッと炒め合わせます。
6. 皿にスティックセニョールを並べて敷き、かぶの頭の方向を揃えて盛りつけます。

ゴチソウレンピ③-3

カニ味噌豆腐

Tofu con salsa di granchio salato

- ・絹ごし豆腐 … 1丁
- ・長ネギ … 30g(1/4本)
- ・越のわたり蟹の塩漬け … 1ピン
- ・にんにく … 1片
- ・カニだし … 大さじ3
- ・昆布水 … 大さじ2
- ・日本酒 … 適宜
- ・オリーブオイル … 大さじ1.5
- ・パクチー … 適宜

1. 絹ごし豆腐を水切りし、4等分にします。昆布水をかけ、電子レンジで2分加熱します。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを入れ、香りが出てきたら、みじん切りにしたネギを炒めます。
3. 昆布水、カニだし、日本酒を加え、にんにくを取り除きます。
4. ワタリガニの塩漬けを加えます。
5. 豆腐の上に、4.のあんをかけ、パクチーを散らします。

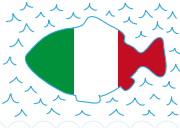
POINT

和風の食材が一気に豪華なイタリアンに!



今シーズンは水揚げの少なかったフクラギ。来シーズンに期待したいです。

漁師 尾山 慶一郎さん



フクラギ Seriola

県民になじみ深い、秋の味覚。
新感覚の常備菜でさらに魅力アップ！

程よく脂のり、後味はさっぱりとしているフクラギ。「福来魚」とも書きます。富山湾の冬の王者・ブリになる前のフクラギは、値段も安く、富山県民の食卓に最も並ぶ魚のひとつ。刺身をはじめ焼物、煮物など、様々な料理にして食べられています。ブリよりもフクラギが好きという人も少なくありません。そんなフクラギのおいしい時期は秋から冬にかけて、ブリが出始める前までです。

今回は、フクラギを油に沈め、低温でじっくりと加熱するコンフィをベースに、アレンジ料理を

ご紹介いたします。脂のったフクラギをさらに油に沈める…という少し抵抗があるかもしれませんが、圧倒的に美味しい自家製のツナ缶だと思ってみてください。旨味が閉じ込められたジューシーで大ぶりの身は、そのまま盛りつけても豪華です♪そして、旬のフクラギを使えば、実はツナ缶を買うよりも断然リーズナブルにできてしまいます！

安く、美味しく、豪華！三拍子揃った新しい秋の常備菜、ぜひ作ってみてくださいね！

常備菜 4

フクラギのコンフィ Seriola confi

- ・フクラギ … 1匹分(800g~1kgくらいのもの)
- ・玉ねぎ … 少量
- ・セロリ … 少量
- ・真昆布 … 5cm四方のもの×1枚
- ・イタリアンパセリ … 少量
- ・レモンの皮 … 少量
- ・フェネルシード … 少量
- ・ローリエの葉 … 1枚
- ・太白胡麻油 … ※フクラギが浸るまで
- ・オリーブオイル … 大きじ1
- ・塩 … 適宜
- ・コショウ … 適宜



安くておいしい、自家製のツナ缶。そのままでも、アレンジ料理もOK!!



1. フクラギをさばき、ぶつ切りにします。表面の水気はキッチンペーパーで拭き取ります。
2. バットにフクラギを並べ、昆布、玉ねぎ、セロリ、イタリアンパセリをのせ、塩をふり、マリネします。
3. サランラップをかけて、6時間ほど寝かせます。
4. 野菜と昆布を取り除きます。フクラギの表面に浮いている水分を、キッチンペーパーで拭き取ります。
5. ガラスの保存容器に敷き詰め、軽くつぶしたコショウ、レモンの皮、フェネルシード、ローリエを入れ、フクラギが浸るまで太白胡麻油を注ぎ入れます。
6. 最後にオリーブオイルを入れ、保存容器の蓋を軽く閉め、4時間蒸したら出来上がり。冷蔵庫の中で、4~5日は持ちます。



POINT 真ん中の骨や皮についた骨が気になりますが、最初に取ってしまうとお腹の膜の部分にある美味しい脂も一緒になくなってしまうため、あえて料理する前に骨を取りません。

フクラギのさばき方

POINT ウロコは、お湯をかけると落としやすくなります。



1. エラに手をかけ両側から頭部に包丁を入れます(※頭部は切り落としません)。
2. 腹部に切れ目を入れます。
3. 頭と内臓を一緒に取り除きます。
4. ヒレと薄い膜、血合いを取り除きます。
5. 水洗いし、ウロコを取ります。



🇮🇹 ゴチソウレシピ④-1

フクラギの Pasta プッタネスカ風
Spaghetti con seriola composta

- ・パスタ … 160g (2人分)
- ・フクラギのコンフィ … 120g (小さめ2切れ)
- ・基本のトマトソース … 90g
- ・ブラックオリーブ … 20g
- ・グリーンオリーブ … 10g
- ・ケッパー … 10g
- ・にんにく … 2片
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・タイム … 少量 (1枝)
- ・赤唐辛子 … 適宜
- ・イタリアンパセリ … 適宜
- ・レモンの皮 … 適宜

1. フクラギのコンフィを保存容器から出し、骨を手で取り除きます。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく(包丁の腹などでつぶす)を入れ火にかけます。ある程度香りがついたら、タイムを投入。少ししてからフクラギのコンフィを入れます。
3. ブイヨンを入れ、一煮立ちさせます。
4. 基本のトマトソースを入れ、パスタのゆで汁を加えます。最初に入れたにんにくを取り除き、一煮立ちさせます。
5. お好みの硬さにゆでたパスタを入れ、フクラギのコンフィが崩れないよう気をつけながら、ソースを手早く絡ませます。
6. 切ったオリーブ(ブラック&グリーン)、ケッパーを入れ、数回フライパンを振って軽く混ぜます。
7. パスタから器に盛り、その上からフクラギのコンフィをごろりと盛りつけます。
8. グレーターでレモンの皮をすりおろし、仕上げにイタリアンパセリをふりかけます。

POINT 骨を丁寧に取り除くのは手間ですが、ごろっと食べ応えある身が楽しめ、ゼイタクな仕上がりになります。



🇮🇹 ゴチソウレシピ④-2

フクラギのアヒージョ
Ajillo di seriola e funghi

- ・マッシュルーム … 4~5個
- ・フクラギのコンフィ … 100g (大きめ1切れ)
- ・にんにく … 1片
- ・オリーブオイル … 大さじ2~3
- ・タイム … 5本
- ・赤唐辛子 … 適宜
- ・イタリアンパセリ … 適宜

1. 耐熱器に、香りが出やすいようつぶしたにんにく、オリーブオイル、赤唐辛子を入れ、火にかけます。
2. 香りが立ってきたら、軸先を切り落としたマッシュルームを入れ、オイルをかけながら火を通します。
3. マッシュルームにあらかた火が通ったら、にんにくを取り除きます。
4. 骨をはずしたフクラギのコンフィを入れ、さらにコンフィを作ったときに浸っていたオイルを加えます。
5. 塩をひとふりし、イタリアンパセリをかけて仕上げます。



🇮🇹 ゴチソウレシピ④-3

フクラギのポテトサラダ
Insalata di patata con seriola confi

- ・じゃがいも … 中4個
- ・きゅうり … 1本
- ・玉ねぎ … 50g (中1/4個)
- ・フクラギのコンフィ … 80g (約1切れ)
- ・塩 … 少々
- ・酢 … 適宜
- ・マヨネーズ … 適宜
- ・ゆで卵 … 適宜
- ・お好みのグリーンサラダ … 適宜
- ・パプリカパウダー … 適宜

POINT

玉ねぎの味をひきたてるため、あえて水にさらしません。ポテトには酢を少し入れて調味します。

1. じゃがいもはレンジで温め、やわらかくしてから、大きめのスプーンなどでつぶします。
※ある程度食感を残すため、マッシャーは使いません。
2. きゅうりは、板ずりした後で皮を剥き、縦2つに切って中の種をくりぬいた後で、薄い半月切りにします。
3. スライスした玉ねぎ(水にさらさない)、きゅうりをじゃがいもと混ぜ合わせます。
塩、酢、マヨネーズで味を整えます。
4. お好みのグリーンサラダ、骨を取ったフクラギのコンフィとゆで卵を盛りつけ、マヨネーズをかけ、パプリカパウダーを振ります。