

オール地元食材でつくるフルコースレシピ

あづみの食卓

イタリアン編

2023

夏



旬彩ダイニング ばんび
レシピ考案 **金井 美和**



レシピ考案・題字
旬彩ダイニング ばんび 金井美和

制作スタッフ

編集・ディレクション 檜畑彩香

取材・執筆 筒木愛美

写真 河谷俊輔

デザイン 廣瀬 陶

印刷 藤原印刷株式会社

発行 安曇野市農林部農政課

〒399-8281

長野県安曇野市豊科6000番地

TEL 0263-71-2000

2023年10月 発行

※本誌掲載の情報は、2023年8月
時点のものです。

※本誌掲載の情報(本文・写真・イラスト
など)を著作権者の承認なしに、無断で
転載(翻訳・複製・データ化・インターネット
など)での掲載)をすることを禁じます。

令和5年度 長野県地域発元気づくり
支援金活用事業



安曇野、 おいしいさの源

青空がまぶしい季節。山々が緑に染まり、水田に青々とした稲がなびく様子は、日本の原風景とも称えられる美しさです。真夏でも安曇野の湧水は年間を通じて15度を超えることはなく、涼を求めて水辺の散策に多くの人が訪れます。

盆地特有の気候を持つ安曇野の夏は、朝晩と日中の気温差が激しく、最低気温と最高気温の差が20度ある日も珍しくありません。安曇野の農産物はこの寒暖差によつて甘みを蓄えながら、降り注ぐ太陽のエネルギーをたっぷり浴び、すくすくと育ちます。

「あつみのの食卓」は、安曇野の豊かな農の営みをこれからも繋いで

いくため、この地の農産物をもっと知っていただきたいという思いからうまれました。メイン料理からデザートまで、すべて安曇野産食材が主役。安曇野産食材を存分に堪能できるフルコースとそのレシピをご紹介します。

第4シリーズ目となる今回は、安曇野市豊科で創作イタリアンレストラン「旬彩ダイニング ばんび」を営む店主兼シェフ・金井美和さんにフルコースを考案いただきました。食材には、近年安曇野で生産が盛んな夏秋いちご、夏野菜の代表格であるトマトやとうもろこしなどが選ばれています。このフルコースを通じて、安曇野食材の新たな一面をお楽しみいただけたらと思います。

安曇野市農林部農政課



安曇野で創作イタリアンレストランを営むシエラ・金井美和さんにレシピに込めた想いについて伺いました。

コロナ禍を経てから、地産地消により興味を持ちはじめ、SNSを通じて安曇野の農家さんに連絡を取り、直接野菜を仕入れるようになりました。生産者の顔がわかる農産物は、肌つやが良く、本当に美味しいんです。お話を聞くと、とことん愛情を込めて育てていらっしゃるんだと感じますね。夏の猛暑でも外で農作業をされる生産者さんたちを本当に尊敬します。

店名に「旬彩ダイニング」を冠しているほど、僕は旬をいただくということを大事にしています。安曇野産の旬の食材は何より美味しいですし、お手頃なので食卓に取り入れやすくご家庭で召し上がる機会も多いですよ。なので、当店では旬の食材を独自の発想やひと手間で作った料理を提供しています。

例えば、今回のフルコースでも、とうもろ

こしは前菜やメインではなく、スイーツの食材として使いました。そしてティラミスのスポンジ部分を醤油で風味をつけたコーンフレークにすることで、焼きとうもろこしをイメージさせるようなアクセントを加えています。そんなこだわりをちりばめつつ、ご家庭でも真似しやすいレシピに仕上げました。季節が変わっても食材を変えて応用ができるので、ぜひ旬の食材で楽しんでいただきたいと思います。

ワイン

イタリアはワイン造りが盛んな国。イタリア料理とワインは相性抜群です。当店では安曇野市明科にあるワイナリー「Le Milieu」のワインを提供しており、これを目的に来たという「Le Milieu」のファンも結構いらっしゃいます。安曇野は日照時間が長く、ワイン用ぶどうの栽培に適している土地も多いと聞きます。安曇野産ワインが食卓を彩るような文化が根付いたら嬉しいですね。



生パスタ

当店の生パスタは安曇野市豊科にある「山崎製麺」につくってもらっています。もちもちとした食感や小麦の風味がしっかり感じられる麺でお客様からも好評です。製麺所は近所ですし、「山崎製麺」のオーナーも飲食店を営んでいるので、「もうちょっとこうしてほしい」といった相談もしやすくて助かりますね。生パスタは麺が太くソースがからみやすいのでクリーム系や濃厚なソースによく合います。

プロフィール

旬彩ダイニング ばんび 金井 美和

1978年群馬県沼田市生まれ。高校卒業後、お笑い芸人への道を模索する最中、友人の勧めで安曇野に移住。料理人への転身を決意し、安曇野や松本の和食店で約10年間修業を重ねる。その後イタリアンに興味を持ち、独学で習得。2011年、安曇野に『旬彩ダイニング ばんび』をオープン。イタリアンをベースに季節ごとの旬の食材を使用した創作料理を提供。安曇野調理師会会員。

主役となる食材から調味料まで、金井さんがレシピを考案する中で選ばれた、安曇野産食材をラインナップ。次項より主役の食材と各料理のレシピについて金井さんよりご紹介いただきます。

信州サーモンのカルパッチョ
～きゅうりとわさびのソース～

信州サーモン((有)カワグチ)
きゅうり((同)安曇野TSK FARM)
はちみつ(尾澤養蜂場)
アーリーレッド、ヤングリーフ
(fat land marche)
ミニトマト(あべ農園)
わさび(市内生産者)

夏秋いちごとじゃがいものポターージュ

夏秋いちご(なないろ農園) / はちみつ(尾澤養蜂場)
豆乳(安曇野市社協すてっぶワーク まめぞん)
じゃがいも(市内生産者) / ミント(fat land marche)

トマトのブルスケッタ

ミニトマト(あべ農園)
バゲット(あづみのるベーカリー)
トマトケチャップ(南安曇農業高等学校)
玉ねぎ(市内生産者)
イタリアンパセリ(fat land marche)

パスタジェノベーゼ

パスタ((有)山崎製麺) / 小麦粉((株)あづみのうか浅川)
バジル(fat land marche) / トマト(あべ農園)

パプリカとベーコンのフリッタータ

パプリカ、イタリアンパセリ(fat land marche)
玉ねぎ(市内生産者) / ベーコン((有)藤原畜産) / 卵((株)小松種鶏場)

ルバーブのジェラート

ルバーブ(市内生産者)
豆乳(安曇野市社協すてっぶワーク まめぞん)
はちみつ(尾澤養蜂場)

カチョカヴァロのソテーとナスのマリネ

ナス、ヘビーリーフ(市内生産者)
カチョカヴァロチーズ(北アルプス牧場)
オレガノ(fat land marche)

とうもろこしのティラミス

とうもろこし(ComComファーム) / はちみつ(尾澤養蜂場)

夏秋いちごのマカロン

夏秋いちご(細萱農場)
卵((株)小松種鶏場)
はちみつ(尾澤養蜂場)

ズッキーニのアランチーニ

米、ズッキーニ(fat land marche)
玉ねぎ(市内生産者)
小麦粉((株)あづみのうか浅川)
パン粉(あづみのるベーカリー)
卵((株)小松種鶏場)

サルティンボッカ
～ナスのソース～

豚ロース、生ハム((有)藤原畜産)
小麦粉((株)あづみのうか浅川)
ナス(市内生産者)
セージ(fat land marche)

ルバーブを使ったノンアルコールカクテル

ルバーブ(市内生産者) / ミント(fat land marche)



安曇野の食材に 心をこめて

フルコースのメイン食材に選ばれた農産物について、
金井さんにその魅力を語っていただきました。



夏の風物詩ともいえる、とうもろこし。最近では、
とても甘い品種や生で食べられる品種、白色や
赤色の品種など、様々なとうもろこしが食べられる
ようになりましたね。農家さんの研究の賜物で、
本当にありがたいです。とうもろこしはそのまま
茹でてもちろん美味しいのですが、今回は安曇野
産とうもろこしの甘さを活かしたスイーツに
仕立てました。こんな調理法もあるんだ！と思って
もらえたら嬉しいですね。

ComComファーム
メール qazwsx007700@gmail.com

夏秋いちご

その名のとおり、6月から11月に採れる夏秋
(かしゅう)いちごは、甘酸っぱい味わいが魅力
です。名前を聞くようになったのはここ数年
ですが、安曇野ではすでに50軒以上の農家
さんがいらつしゃるそうです。旬のうちにジャム
に加工し、スイーツにかけたデザートやレスト
ランでよく提供しています。素材の味を最大限
に引き出すため、生のままミキサーにかけて
フレッシュないちごソースとして味わうのも
おすすめです。加熱するときは火を入れすぎ
ないよう意識してください。



なないろ農園
電話 080-6934-7716

ハーブ



僕にとってハーブは料理に彩り、香り、深みを与えてくれる名脇役。主張しすぎず、それでいて少量でも個性ある風味でメインの食材を引き立たせてくれます。イタリア料理の中にはサルティンボッカ（豚肉に生ハムとセージをのせて焼いた料理）のようにハーブがないと成立しないものもあるんです。当店では安曇野の農家さんのハーブを仕入れていきます。市内で採れたハーブなのでとても新鮮ですし、種類ごとに丁寧に梱包されていて愛情を感じますね。

fat land marche
Instagram @fatlandmarche

ズッキーニ



ズッキーニは夏野菜の一つとしてすっかりお馴染みになってきましたね。加熱するとやわらかくとろけるような食感が魅力で、シンプルにチーズと塩だけで焼いてもご馳走になります。切り方によって食感が変わるので、輪切りやくし切り、角切りなど、料理に合わせて切り方も意識してみてください。新鮮なズッキーニは生でも食べられるので薄くスライスして、和え物やサラダにするのもおすすめです。

fat land marche
Instagram @fatlandmarche

トマト



トマトはイタリア料理に欠かせない食材です。主役にもアクセントにもなれて、料理の幅が広いのも魅力のひとつ。トマトに含まれているリコピンは抗酸化作用が期待できるといわれているので、健康のためにもぜひ積極的に食べてほしいです。今回のレシピで使用したミニトマトは、「ブラッディタイガー」という品種。一見すると黒いトマトなのですが、よく見ると赤茶色の地に緑のトラ柄が入ってるんです。糖度が高く、そのままでも加熱しても美味しかったです。トマトは本当にたくさんの種類があるので、食べ比べも楽しいですよ。

あべ農園 井藤桂子
販売所 ほりがね物産センター



Antipasto V ズッキーニのアランチーニ

材料 ズッキーニ1本 / 玉ねぎ1玉 / オリーブオイル 適量 / 水100cc / 生クリーム30cc / コンソメ 適量 / ご飯(炊きあがったもの)100g / 白ワイン10cc / バター20g / 塩・胡椒 適量 / ピザ用チーズ 適量 / 小麦粉10g / 卵 適量 / パン粉 適量 / 油(揚げ物用) 適量 / 粒マスタード 適量

- 作り方**
- ズッキーニと玉ねぎは薄い半月切りにする。
 - 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。透き通るまで炒めたらズッキーニと塩を加える。
 - 木べらなどでしっかり混ぜ、ズッキーニがしんなりするまで炒める。
 - 水、生クリーム、コンソメ、ご飯を加えて煮込む。
 - ご飯が汁を吸ってくたにくたになったら火を止め、白ワインとバターを加え、塩・胡椒で味を調える。
 - バットに広げ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
 - 冷めたら食べやすい大きさに等分して、1つずつラップの上に広げ、チーズをのせて丸く成形する。
 - 小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、きつね色になるまで揚げる。
 - 粒マスタードは生クリーム少々(分量外)でのばし、ソース状にする。
 - 皿に⑨をひき、その上に⑧をのせる。

AntipastoII カチョカヴァロのソテーとナスのマリネ / AntipastoIV パプリカとベーコンのフリッタータのレシピはこちらから▶



安曇野づくしの フルコースレシピ

※材料は全て4人前です



Antipasto I 夏秋いちごとじゃがいものポターージュ

はちみつレモンジュレ

材料

水200cc / ゼラチン5g /
はちみつ15cc / レモン1/4個

ポターージュ

材料

じゃがいも大1個 / 豆乳250cc / 生クリーム50cc / 塩・胡椒 適量 /
夏秋いちご10~15個 / ミントなどお好みのハーブ 適量

- 作り方**
- 鍋に水200ccを入れ、沸騰する直前で火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
 - ボウルにはちみつとレモン汁を入れ、混ぜ合わせたら、①を加えてさらによく混ぜる。
 - バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - じゃがいもは皮付きのまま丸ごと茹でる。火が通ったら、皮を剥いて一口大に切る。
 - 豆乳とじゃがいもをミキサーにかけ、なめらかになったらボウルに移す。
 - ⑤に生クリームを加え、混ぜ合わせる。塩・胡椒で味を調え、冷蔵庫で冷やす。
 - 夏秋いちごはヘタを取ってミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
 - 器に⑥を盛り付け、その上から⑦をスプーンをかざしながらゆっくりと注いで2層にする。
 - ③をフォークでくずし、ゆっくりのせる。最後にハーブを飾る。

AntipastoIII トマトのブルスケッタ

材料 玉ねぎ1/4個 / ミニトマト約8個 / トマトケチャップ 大きじ2 / レモン1/4個 / バゲット1.5cm幅4枚 / ガーリックオイル 適量 / イタリアンパセリなどお好みのハーブ 適量

- 作り方**
- 玉ねぎはスライスし、塩水に5分程つけたら、水気をきる。
 - ミニトマトは湯剥きをして、1cm幅の角切りにする。
 - ボウルにトマトケチャップ、レモン汁、①と②を入れ混ぜ合わせる。
 - バゲットにガーリックオイルをまんべんなく塗り、トーストする。
 - トーストしたバゲットの上に③をのせ、ハーブを飾る。



Dolce I とうもろこしのティラミス

材料

水 100cc / 醤油 2cc / はちみつ 10g /
コーンフレーク 適量 / とうもろこし 2本 /
塩 適量 / マスカルポーネ 200g /
グラニュー糖 20g / 生クリーム 200g /
ココアパウダー 適量

作り方

- 1 鍋に水、醤油、はちみつを入れる。
沸騰したら火を止め、コーンフレークを加え
混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 2 とうもろこしは皮を1~2枚残して剥き、
鍋にとうもろこしがかぶるくらいの水(分量外)と
塩を入れ、10分程茹でる。
- 3 粗熱がとれたらとうもろこしの皮を剥き、
包丁で実をこそぎとり、ブレンダーかミキサーで
攪拌する。
- 4 目の細かいザルに移し入れ、
ゴムベラなどで漉し、冷蔵庫で冷やす。
- 5 マスカルポーネ、グラニュー糖、塩を
混ぜ合わせたら、8分立ての生クリームを加え、
ふんわりと混ぜる。
- 6 器に①をひき、⑤を器の半分くらいまで入れる。
さらに上から①と⑤を交互に重ね、
最後にココアパウダーをふりかける。

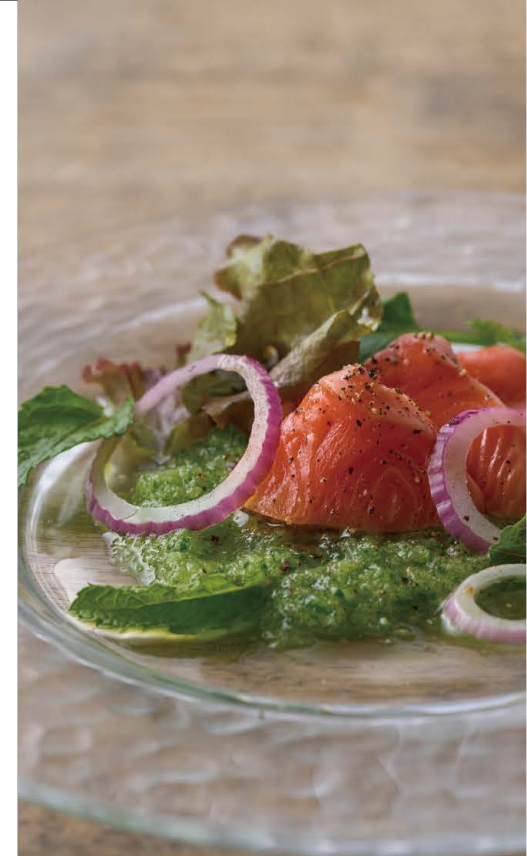
Antipasto VI 信州サーモンのカルパッチョ ~きゅうりとわさびのソース~

材料

信州サーモン 300g(刺身用、柵取り) / 砂糖 適量 /
酢 適量 / きゅうり 1本 / 塩・胡椒 適量
< A > オリーブオイル 30cc / ワインビネガー 30cc /
はちみつ 10cc / わさび 5g
<飾り> アーリーレッド(紫玉ねぎ)・ヤングリーフ・
ミニトマト 適量

作り方

- 1 信州サーモンに砂糖と塩をまんべんなくふり、
10分程冷蔵庫に入れる。
- 2 ボウルに酢を入れ信州サーモンを浸し、
酢で表面の水気をサッと洗う。
- 3 キッチンペーパー、ラップの順に②を包み、
冷蔵庫で30分程置く。
- 4 きゅうりに塩をふり、板ずりする。
すりおろして、水気をきる。
- 5 ボウルに<A>と④を混ぜ入れ、塩・胡椒で味を調える。
全体が白っぽくなるまでよく混ぜたら冷蔵庫で冷やす。
- 6 冷やした皿に⑤をひき、スライスした③を並べ、
<飾り>を盛り付ける。



Drink ルバーブを使ったノンアルコールカクテル / Secondo Piatto サルティンポッカ ~ナスのソース~
/ Dolce II 夏秋いちごのマカロン / Dolce III ルバーブのシャーベットのレシピはこちらから▶



Primo Piatto パスタジェノベーゼ

材料

バジル 50g / 松の実かナッツ 10g / にんにく 2かけ /
パルメザンチーズ 30g / 塩 8g / 生パスタ 400g /
オリーブオイル 20g

<飾り> 粉チーズ・胡椒・オリーブオイル・トマト 適量

作り方

- 1 ミキサーに、バジル、松の実かナッツ、にんにく、
パルメザンチーズ、塩を入れて攪拌する(包丁で刻んでも可)
- 2 大きな鍋にお湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、生パスタを
茹でる。(塩は水に対して1%程度:お湯600ccの場合は塩6g)
- 3 パスタが茹で上がったらボウルに入れ、①と混ぜ合わせる。
- 4 皿に盛り付けたら、お好みで粉チーズ、胡椒、
オリーブオイルをかけて、カットしたトマトを盛り付ける。