

European PDO cheeses

ENJOY
the taste of life



ウェルネスを食卓に

20の限定レシピで楽しむ国際派グルメの主演



欧州連合の助成金によるキャンペーン

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



ペコリーノ・ロマーノDOP、美味しさがウェルネス に変わるとき。

ペコリーノ・ロマーノDOPチーズは、古来より継承される職人伝統と本物の味を追求する深い情熱から生まれました。シンプルな原材料はどれもナチュラルで、製造にはチーズの格別な品質と自然なおいしさを実現する最小限の工程のみを伴います。

DOP認証を受けたこのチーズは、栄養価が高く、エネルギーと風味に富んだ食品であるほか、乳糖を一切含まないため乳糖不耐性の方にも適しています。多くのお料理にひと味プラスしたり、健康にも良いチーズは、キッチンや食卓のお供として幅広くご利用いただけます。

製造方法

格別な美味しさの秘密

原産地域の酪農家で生産される羊乳は、搾乳後すぐにチーズ工房に運ばれた後、天然の乳酸菌を加えてチーズバットに入れられます。このとき生乳からチーズへの移行が始まります。これが凝固の工程です。羊乳が固まると「カード」と呼ばれる凝固物ができあがります。これを砕いて加熱し、ブロック状にカットした後、型に入れて加圧してから、枠に

入れます。次に、チーズの原産地名称のマーキングと加塩が行われます。風味と香りを与える熟成期間は、カットして食卓で消費する場合は5か月ほど、すりおろして使用するペコリーノ・ロマーノDOPの場合は8か月に及びます。



シェフ、フランチェスコ・アプレダ氏



1974年1月18日にナポリで生まれたフランチェスコ・アプレダ氏は、18歳でローマのハスラーホテルに入社し、当初はシェフ見習い、その後、部門シェフを務めました。その後、ロンドンで5年間勤務。まずは、ミシェル・ルー氏の指導の下、「Le Gavroche」（ミシュラン2つ星）にて勤務。「Ibla」ではスーシェフを担当し、その後、「Green Olive」でシェフを務めました。この2つのレストランは、ミシュランガイドの「Bib Gourmand」カテゴリーに掲載されたレストランです。また、若干27歳にして、東京、帝国ホテル内の「Ristorante Cicerone」を牽引する機会を得ました。

日本での経験がアプレダ氏の基盤となりました。ここで彼は技術にさらに磨きをかけ、彼自身が「料理の本質」と定義するものの真価を見出したのです。また、食材に関する知識を深め、東洋と西洋を融合させる喜びを発見し、それが今でも彼の料理の一部となっています。2003年、ローマのハスラーホテルに総料理長として送り咲きました。時折、インド（ムンバイとニューデリー）に渡り、オベロイホテル内の2つのイタリアンレストランのコンサルティングも行っています。ローマでは、ホテルの「中核」となる魅力的な「Il Palazzetto」や、歴史あるハスラーの最初のグルメレ

ストラン「Imago」の責任者を務め、オープンからわずか1年でミシュランの星を獲得しました。2019年4月にはThe Pantheon/Iconic Rome Hotelに移転しました。ここでは、レストラン「Idyllo by Aprea」と「Terraza Divinity」のキッチンを取り仕切っています。彼は、トリデンテ・コレクション・グループ全体のシェフ・アンバサダーでもあり、The Pantheon/Iconic Rome Hotelは、間違いなく王冠の中の宝石といえます。

カペッリーニ・ダンジェロのアーリオ・オリオ・ペ ペロンチーノ ムール貝とペコリーノ入り



材料 (2/4人分)

カペッリーニ・ダンジェロ	160 g	レモングラス	1/2本
生の唐辛子	5g	白ワイン	80ml
んにく	3片	パセリの茎	5本
パセリ	4g	パースニップ	240g
エクストラバージンオリーブオイル	適量	牛乳	500ml
ミニトマト	120g	ローリエ	1枚
タイム	1枝	ペコリーノ	20g
砂糖	20g	板海苔	15g
ムール貝	400g		



1. ミニトマトを半分に切り、エクストラバージンオリーブオイルひとまわし、枝を取り除いたタイム、砂糖ひとふりで和える。オープンペーパーを敷いた天板に並べ、70℃のオーブンでミニトマトが軽く乾燥するまで1時間ほどかけて水分を飛ばす。
2. その間に、半分に切ったんにくを鍋に入れて軽く炒める。縦に半分に切ったレモングラス、パセリの茎、ムール貝を加える。白ワインをふりかけ、鍋に蓋をする。ムール貝が開いたらすぐに取り出し、目の細かいザルで煮汁を濾した後、120mlの水を加える。ムール貝（調理の最後にカペッリーニに加える）を殻から取り出す。
3. パースニップの皮をむいて小さく切り、鍋に入れて牛乳をひたひたに注ぐ。ローリエの葉を加え、火にかける。パースニップに火が通ったら、海苔2枚を加えて水気を切る。この時、煮汁は取っておく。ローリエの葉を取り除き、すりおろしたペコリーノの半量を加える。煮汁を適量加えながら、濃厚でなめらかなクリーム状になるまでブレンダーで攪拌する。

4. にんにく1片、種を除いた唐辛子、パセリの葉を別々に刻む。これを1つにまとめ、エクストラバージンオリーブオイルをひたひたに注ぐ。このオイルは、食卓に出す前にカペッリーニに混ぜる。
5. 水を足したムール貝の煮汁を鍋に入れて火にかき、沸騰し始めたら、カペッリーニを入れて茹でる。茹で時間はごく短く2分ほど。茹で上がる直前に、殻から出したムール貝、半乾燥トマト、ペコリーノひとふり、香味オイルを加える。鍋をゆすりながら力強く混ぜ、汁気をたっぷり残しておく。
6. 最後に、スープ皿にパースニップのソース（スプーン2杯）を敷き、カペッリーニを盛り付けた後、カペッリーニが隠れるまで濃縮スープを注ぐ。ハサミで細長く切った残りの海苔を飾りつけ、仕上げにすりおろしたペコリーノをふりかける。



ホタテのフライ 黒トリュフ入り・ペコリーノソース添え



材料 (2/4人分)

ホタテ (殻なし)	300g	にんにく	1片
水牛のモッツアレラチーズ	50g	ペコリーノ・ロマーノ	60g
黒トリュフ	15g	カーリーエンダイブ	100g
パン粉	200g	ケシの実	5g
セロリ	120g	種子油	400ml
卵	3個	塩、こしょう、エクストラバージン	
小麦粉	80g	オリーブオイル	適量
牛乳	500ml		



1. ホタテの側面に小さな切り込みを入れて、袋状にする。このとき、切り目が反対側まで届かないように気を付ける。スライスしたモッツアレラチーズ1枚、薄切りトリュフ1枚、色の薄いセロリの葉1枚、刻んだペコリーノ・ロマーノを中に詰める。次に、ホタテに小麦粉、卵（塩を加えて溶いておく）、パン粉を順にまぶし、冷蔵庫で保存する。
2. その間に、半分に切って芯を取り除いておいたにんにくを、3度牛乳でさっと煮る。牛乳はその都度新しいものに替える。最後となる3度目に、にんにくをよく煮込む。次に、すりおろしたペコリーノ・ロマーノとエクストラバージンオイルひとまわしを加え、塩加減を整えたら、クリーミーなソースになるまでミキサーで攪拌する。
3. エンダイブは不要な部分を取り除き、ボウルに冷たい水をたっぷり張って洗う。生サラダに適した色の薄い部分だけを使用する。水気をよく切り、細かく刻んだ残りのトリュフ、エクストラバージンオリーブオイル、塩、こしょうで和える。
4. セロリの茎の筋を取り、長さ約5cmのスティック状に切る。塩を加えた熱湯で湯通しした後、氷水で冷やしてから、食卓に出す際にエクストラバージンオリーブオイル、塩、こしょうで和える。
5. 最後に、170℃に熱した種子油でホタテを揚げ、キッチンペーパーに並べたら、塩をふる。ペコリーノ・ロマーノとにんにくのソースを敷いた皿に盛り付けて、けしの実をふりかける。味つけしたエンダイブ、セロリのスティック、黒トリュフ、揚げたセロリの葉を飾りつける。

牛肉のカルパッチョ しそとペコリーノ・ロマーノのペストソース添え



材料 (2/4人分)

牛フィレ肉またはランプ肉	300g	松の実	25g
塩麴	120g	クルミのむき身	5g
つぶ塩	適量	バジル	5g
こしょう	適量	にんにく	1/2片
白味噌	80g	ペコリーノ・ロマーノ	40g
ペコリーノ・ロマーノ (すりおろし)	30g	マンゴー	1個
レモン汁	10g	白かぶ	1個
青じその葉	12g	黒ゴマ	5g
そら豆	50g	上質な米酢	20ml
エクストラバージンオリーブオイル	55g	青じその葉	6枚
		スマック	3g



1. 肉の余分な脂肪を取り除き、縦長に切ってから、薄くスライスする。肉を塩麴に5分間漬けて、水気を切る。食卓に出す際に、つぶ塩、エクストラバージンオリーブオイルひとまわし、黒こしょうひとつまみで味を整える。
2. 白味噌ソースを作る。白味噌をすりおろしたペコリーノ・ロマーノ、レモン汁、エクストラバージンオリーブオイルひとまわしと混ぜ合わせる。
3. ペストソースを作る。そら豆を鞘から取り出し、塩を加えた熱湯で湯通しした後、氷水で冷やす。冷めたら薄皮をむき、包丁で刻む。別の容器で、よく冷やしたエクストラバージンオリーブオイル、クルミ、松の実、にんにく、バジル、しその葉、すりおろしたペコリーノ・ロマーノをブレンダー（強）で攪拌する。最後に、刻んだそら豆にペストソースを混ぜ合わせる。
4. マンゴーは皮をむいて角切り、白かぶは皮をむいて極細の千切りにする。エクストラバージンオリーブオイル



5. フライパンで松の実を煎ったら、粉状になるまで包丁で刻み、ペコリーノ・ロマーノひとつかみとスマックパウダーを加える。
6. 最後に、ドレッシングを塗ったしその葉を皿に並べ、その上にマリネをして味をつけた牛肉のスライスを盛り付ける。白味噌クリームを数箇所点状に置き、しそのペストソースをかけて、ペコリーノ・ロマーノを肉を覆うくらいかける。角切りのマンゴーと細切りの白かぶを飾りつける。



ローマ風ニョッキ「アジア・エクスプレス」



材料 (2/4人分)

牛乳	250ml	赤味噌	15g
セモリナ粉	65g	ラズベリービネガー	6g
バター	25g	しょうゆ	4g
ペコリーノ・ロマーノ	50g	スイートパプリカ	1g
カチョッタ・ロマーナ	50g	ミックスベジタブル	300g (ア スパラガス、にんじん、かぶ、セロ リ)
卵黄	4個分	ラー油	5ml
ビール	50g	白ゴマ	20g
エクストラバージンオリーブオイル	50g	塩・こしょう	適量
小麦粉	50g	ミスティカンツァ (野草のミックス サラダ)	80g
卵白	1個		
黒ゴマ	20g		



1. バッター液を作る。ビール、小麦粉、エクストラバージンオリーブオイル、卵白、スイートパプリカをハンドブレンダーで攪拌する。バター液を冷蔵庫に入れておく（ニョッキを揚げる時よく冷えていること）。
2. ニョッキを作る。牛乳を沸騰するまで熱した後、塩を加え、手動泡だて器で混ぜ続けながらセモリナ粉をふるい入れる。セモリナ粉が溶けきったら、すぐにごく弱火に落とし、木べらで絶えず混ぜながら火を通し続ける。セモリナ粉が鍋肌から剥がれるようになったら十分に火が通っているので、容器に移す。人肌まで冷ましたら、泡だて器で混ぜ続けながら、刻んだバター、すりおろしたペコリーノ・ロマーノ、すりおろしたカチョッタ、最後に卵黄1個を加える。生地が均一になったら、クッキングシート2枚の間に挟んで綿棒で約2cmの厚さに伸ばした後、冷蔵庫で冷やす。冷えて硬くなったら、ニョッキを丸く成形し、小麦粉をまぶしてバター液にくぐらせる。

3. ソースを作る。卵黄3個、赤味噌、ラズベリービネガー、しょうゆ、スイートパプリカを泡だて器で混ぜ合わせる。
4. ミックスベジタブルの野菜は不要な部分を取り除き、小さく切る。塩を加えた熱湯で湯通ししたら、氷水で冷やす。フライパンを使い、エクストラバージンオリーブオイル、塩、こしょうでさっと炒め、仕上げに辛いラー油で味を整える。
5. 最後に、熱いうちに皿の中央にニョッキを盛り付け、クリスピーなミックスベジタブルとエクストラバージンオリーブオイルをまぶした野草のミックスサラダをニョッキを囲むように配置する。味噌ソースをかけ、パプリカひとつまみとペコリーノ・ロマーノをふりかける。



カーチョと胡椒とゴマのリゾット



材料 (2/4人分)

カルナローリ米	250g	昆布、鰹節、こしょう(粒)、ジュニパーベリー、クローブ 適量
バター	70g	こしょうとゴマのブレンド(メレグッタこしょう、ヒッチョウカ、テリチェリー、白ゴマ、黒ゴマ、ニゲラ) 適量
ペコリーノ・ロマーノ	80g	塩、エクストラバージンオリーブオイル 適量
パルミジャーノ・レッジャーノ	40g	生ミントの葉 適量
エシャロット	1個	エディブルフラワー 適量
スパークリングワイン	150ml	
牛乳	1/2リットル	
水	1/2リットル	



- 鍋に牛乳と水を入れ、沸騰直前まで弱火にかける。空の出汁パックに、昆布ひとかけら、鰹節ひとつかみ、粒こしょう約10粒、ジュニパーベリー3粒、クローブ2個を入れ、鍋に投入する。ごく弱火で10分ほど煮出した後、パックを取り出す。
- 別の鍋にバター10gを溶かし、刻んだエシャロットとエクストラバージンオリーブオイルをひとふり加えて、エシャロットの色が変わらない程度に軽く炒める。米を加えて中火で加熱し、木のスプーンを使って混ぜ続ける。米が熱くなってきたら、塩を加え、スパークリングワインを入れた後、完全に蒸発させる。香りをつけた温かい牛乳スープを少量ずつ加える。ときどき米を混ぜ、必要ならスープを加える。
- 乳鉢でこしょうとゴマをすり潰す。
- 米に火がほぼ完全に通り、水分がほとんどなくなったら(火にかけてから約14分後)、リゾットを火から下ろして2分ほど休ませる。次に、スパークリングワイン少量、小さく切った残りのバター60g、すりおろしたパルミジャーノとペコリーノ・ロマーノを加えてリゾットによく絡める。必要に応じてスープを加え、リゾットがクリーミーになるまで力強く混ぜる。
- 最後に、平皿にリゾットを盛り付け、ペコリーノ・ロマーノで覆う。こしょうとゴマのブレンドをふりかけ、ミントの葉とエディブルフラワーを飾りつける。



ナポリ風スフォリアテッラのサモサ 緑茶風味



材料 (2/4人分)

セモリナ粉	50g	オレンジフラワーウォーター	4滴
砂糖	95g	バニラビーンズ	1/2本
牛乳	250ml	春巻き用ライスペーパー	160g
塩	1g	ピーナッツオイル	600ml
水牛のリコッタ	100g	シロップ漬けチェリー	80g
ペコリーノ・ロマーノ (すりおろし)	30g	イチゴ	80g
リモンチェッロ	12g	粉砂糖	60g
砂糖漬けオレンジ	25g	抹茶パウダー	60g
シナモン	1g	ピスタチオ (ホール)	20g
		エディブルフラワー	



1. スフォリアテッレの詰め物を作る。牛乳に砂糖15g、半分に開いたバニラビーンズ1/2本、塩を加えて沸騰させる。沸騰し始めたらすぐに、手動泡だて器で力強く混ぜながらセモリナ粉をふるい入れる。生地が均一になり、鍋底から剥がれるようになるまで弱火にかける。冷めたら、残りの砂糖、リコッタ、リモンチェッロ、すりおろしたペコリーノ、シナモン、砂糖漬けオレンジ、オレンジフラワーウォーターを生地に混ぜ合わせる。
2. ライスペーパーを幅7cmにカットし、卵白を刷毛で塗ったら、スプーン一杯分の詰め物をおいて、サモサの要領で三角形に包む。
3. ソースを作る。シロップ漬けチェリーは水気を切り、飾りつけ用にとっておく。チェリーのシロップにイチゴと水少々を加え、なめらかなソースになるまでブレンダーで攪拌する。
4. 最後に、170℃に熱した種子油でライス・スフォリアテッレを揚げる。油を切り、キッチンペーパーに並べたら、抹茶粉を混ぜ合わせておいた粉砂糖をふりかける。熱いうちに皿に盛り付け、チェリーとイチゴのソースを添えたら、角切りにしたイチゴ、シロップ漬けチェリー (ホール)、ピスタチオ、エディブルフラワーを飾る。



enjoythetasteoflife.com



本プロモーションキャンペーンの内容は、著者の見解のみを示すものであり、著者が単独で責任を負うものではありません。掲載内容が使用される場合、欧州委員会および欧州研究執行機関（REA）は、一切の責任を負いません。