

VIVA TENERO!

テネレッロ・シラリカを食べよう！！

2020年7月 鎌倉コモバール 古室シェフレシピ



チーズ工房白糠酪恵舎の代表井ノ口とコモバール古室シェフには共通点がある。それはともにイタリアピエモンテ州のサルッツォという3万人ほどの街で技術を学んだことである。時期こそ違うが北イタリアの小さな町に二人の日本人が一人はチーズ、一人は料理を学び、今日本で活動している。テネレッロ・シラリカはピエモンテ州で最も生産量の多いブラというチーズである。現地で料理に展開していた古室シェフに依頼して酪恵舎のテネレッロの料理レシピを作ってもらった。どの料理にもピエモンテ風の装いと日本人の丁寧さが感じられる。そしてどれもとてもおいしい。ぜひ、一度どれでもいいので作ってみて欲しい。

2020年7月26日
チーズ工房白糠酪恵舎 代表 井ノ口和良

テネレッロ・シラリカを使ったチーズ料理のフルコース

前菜

【ピンツィモーニオ(pinzimonio)】

【ローストしたパプリカのインヴォルティーニ(又はボッコンチーニ)】

【テネレッロのフリット】

【ローストした玉葱のチーズグラタン】

【テネロのフォンデュソース】

プリモピアット

【テネロをのせたジャガイモの焼きニョッキ】

【ジャガイモのニョッキ】

【食パンを使ったテネロとズッキーニのキッシュ】

【テネロのラビオリレモン風味】

セコンドピアット

【アオスタ風牛内モモ肉(ランプ)のパン粉焼き】

【テネロと豚ロースのインヴォルティーニ】

ドルチェ

【テネロのマチェドニア～イタリア風フルーツポンチ～】

【テネロのペルスイピエン】

【テネロのトリノ風デザートチーズ】



ピンツィモーニオ(pinzimonio) ～ 野菜スティックのためのソース～



材料(1人分)

テネロ	適量
好みの野菜	適量
アスパラ、胡瓜、セロリ、人参、パプリカ等	
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
アンチョビグリーンソース(bagnetto verde)	
アンチョビレッドソース(bagnetto rosso)	

- ①野菜をスティック状にカットする。
- ②皿にソースを敷き、チーズを盛りつける。野菜スティックはグラスなどに立てて添える。

*アンチョビソース(バニェット)の作り方

- ①パンの白い部分約30gを酢約25gに漬けて柔らかくしておく。
- ②アンチョビ約50g、イタリアンパセリ約30g、酢に漬けたパンを細かく刻みペースト状にする。
- ③ペースト状にしたものをボウルに入れオリーブオイル約50gを加えよく混ぜ合わせる。
- ④トマトペースト(上記出来上がりの半量に対し約36g)やトマトソースを加えると、アンチョビレッドソースになる。

②



④

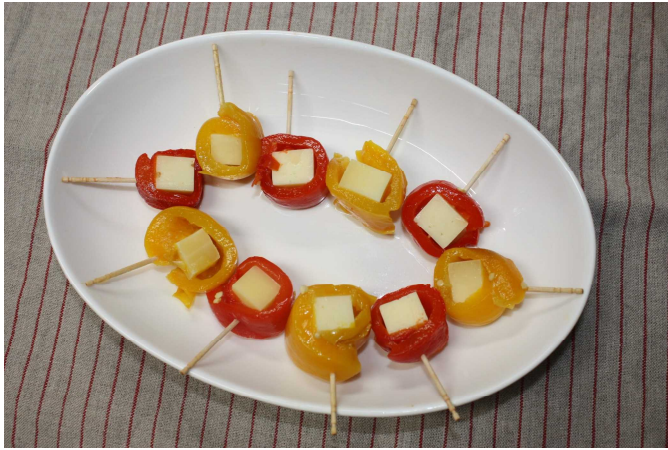


アンチョビの塩が強いので、味をみながらソースの食材を合わせて下さい。塩が強いとソースの味が強くなり、弱いと食材に負けます。



テネッロ・シラリカ

ローストしたパプリカのインヴォルティーニ(又はボッコンチーニ)



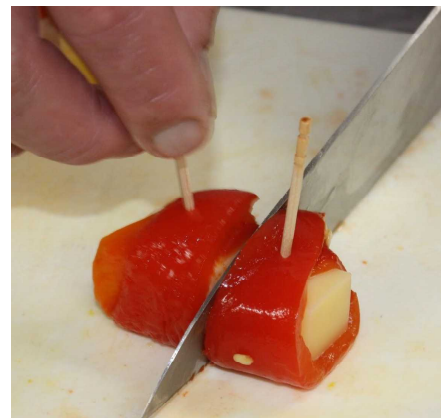
材料(1人分)

テネロ 適量

赤・黄パプリカ(肉厚のもの)

バルサミコ酢など好みの調味料

- ①パプリカは全体に少量のオイルをまぶし、丸ごと180度に熱したオーブンで45分位焼く。
冷めたら薄皮と種を取り除きザルに入れ脱水する。
- ②パプリカは2つから4つに切っておく。
- ③約1.5cm角の棒状にカットしたテネロに、水気をよく切ったパプリカを巻きつける。
- ④テネロを包んだパプリカを一口大の輪切りにし、爪楊枝などで両方を留める。
- ⑤皿に盛り付け、バルサミコ酢などを振りかける。



パプリカの赤や黄色は見た目も華やかで、前菜としてつまんで食べる他、運動会や遠足などお弁当のおかずとしてもOK。



テネッロのフリット



材料(1人分)

テネロ	適量
パン粉	適量
小麦粉、	適量
卵	適量
オイル	適量
塩	適量

- ①パン粉をミキサー等で細かく砕く。
- ②テネロを1cm位の厚さで好みの大きさにカットする。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- ④フライパンにオイル(チーズが隠れる位の分量)を入れて熱し、衣を付けたテネロを両面がキツネ色になるまで弱火で焼き上げる。
- ⑤焼き上がったテネロの油を切り、塩をふって、熱いうちに食す。お好みで胡椒、レモン汁、ドレッシング、醤油などをかけても良い。



少ない油で揚げ焼きにします。中でとろけたチーズはシンプルで美味しい。おやつにもおつまみにもなる一品です。出来あがったらすぐ、熱々のところを食べて下さい！



ローストした玉葱のチーズグラタン



材料(1人分)

玉葱 1個

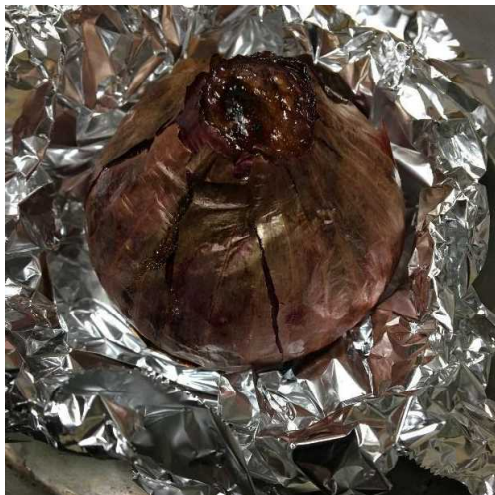
フォンデュソース 約50g×2

* 作り方は次のページ参照

テネロ 約20g×2

塩・胡椒 適量

- ①玉葱はヘタを取り除き、皮付きのまま丸ごと170度位に熱したオーブンで約45分焼く。
玉葱のローストはアルミを下に敷くだけで包まない。
- ②冷めた玉葱を水平に二等分にする。
- ③グラタン皿に約50gのフォンデュソースを敷く。その上に玉葱の断面を上にして置いて塩をふり、上にテネロをのせる。
- ④約180度に熱したオーブンで20分位焼く。
- ⑤胡椒をふりかける。ドレッシングをかけてもおいしい。



フォンデュソースの代わりにチーズをしいてもいいです。他の野菜や林檎など果物でも楽しめます。焦げ目がつかない場合は、最後温度を230℃位に上げて様子を見ながら焦げ目をつけて下さい。



テネロのフォンデュソース



牛乳の量は多めにすれば、仕上がり
が緩くなるが焦げつきにくくなる。

冷ましたフォンデュは小分けにして冷凍保存
も可能。

季節野菜と共にチーズフォンデュにする他、パ
スタやソテーした肉のソースにしたり、コロッ
ケの具やラビオリ(餃子)の種としても良い。

材料

テネロ	500g
牛乳	250g
米粉	25g
牛乳	100g
卵黄	1個分
塩	適量(味を見て)

①厚手の鍋に250 g の牛乳と細かくカットしたテネロを入れ、ごく弱火で加熱
する。



②焦げつかないように常にヘラでかき混ぜながらチーズを溶かしてゆく。

③米粉を 100g の牛乳で溶いたものを鍋にを加える。



④沸騰したら火から鍋を外し卵黄を加え混ぜ合わせる。

⑤食感を滑らかにするためにハンドミキサーで攪拌し冷ます。

ハンドミキサーがなくヘラでよくかき混ぜる場合は、ザラつきに気をつける。





テネロをのせたジャガイモの焼きニョッキ



材料

ニョッキ 80g

* 作り方は次のページ参照

削ったテネロ 約50g

EXVオリーブオイル 適量

胡椒 適量

- ①大きめの鍋で沸騰した湯に塩を入れ、ニョッキ入れて茹でる。浮き上がってくればよい。1、2分。
- ②ニョッキの水気を切り、耐熱皿に入れる。
- ③ニョッキの上に削ったテネロを敷き詰め、オリーブオイルをかけて190度に熱したオーブンで8分位美味しそうな焦げ目がつくまで焼く。
- ④ニョッキが焼き上がったら、胡椒をかけて出来上がり。



カチョエペーペのオーブン焼きバージョン。乾麺のペンネなどを使っても良い。トマトソースやベーコンなどを加えても美味しい。



ジャガイモのニョッキ



材料

ジャガイモ	500g
皮付きのまま塩水で茹で、皮を剥いたもの	
卵	1個
小麦粉	約150g
塩	適量
打粉	適量

- ①ジャガイモは皮付きのまま塩水で茹で、串が容易に通れば冷まし皮を剥く。
- ②ジャガイモが完全に冷めたらポテトマッシャーなどで潰す。溶いた卵と塩を加え混ぜ合わせ、小麦粉を数回に分けて加える。生地がべとつかない程度にまとめてゆく。打粉は適宜行う。
- ③生地を適当な大きさに切り分け、直径2cm位の棒状になるように手で転がすように伸ばす。
- ④打粉を適宜行いながら棒状に伸ばしたら2cm位の長さに切り分け、フォークの背を押し付け飾りの溝を付ける。飾りは無くても良い。
- ⑤ニョッキを直ぐに調理しない場合はクッキングシートを敷いたバットなどに入れ冷凍庫で凍らせる。完全に凍らせて保存用の袋に入れておけば1ヵ月以上はもつ。



ジャガイモの水分量によって加える小麦粉の量は加減する。男爵は一般的にニョッキには不向きとされている。



食パンを使ったテネロとズッキーニのキッシュ



材料(16cmタルト型1台分)

食パン	2枚
テネロ	約150g
ズッキーニ	100g
香草 バジルなどお好みで	適量
卵Lサイズ	2個
生クリーム	20g
塩 1~2g	お好みで調整

- ①チーズとズッキーニは小口切りにする。
- ②卵、生クリーム、塩を混ぜ合わせ、ズッキーニと分量の半分のチーズ、みじん切りにした香草を加える(フィリング)。
- ③タルト型にクッキングペーパーを敷き、カットした食パンを敷き詰め、分量のチーズを散らす。
- ④フィリングを食パンとチーズを敷いたタルト型に流し入れ、150度のオーブンで約25分焼く。
焼け具合を見ながら温度、時間を調整して下さい。一度冷ますとカットしやすくなります。



材料を切って、混ぜて、食パンの型に乗せて、オーブンで焼くという、単純な調理法で美味しいキッシュができます。食パンを使用するので短時間でできるのもうれしい！ズッキーニの他にも、いろいろな食材で試せるレシピです。



テネロのラビオリレモン風味



材料

○パスタ生地	約70個分
強力粉	300g
卵Lサイズ	2個
ビーツを入れない場合は3個	
ローストしたビーツのみじん切り	60g
塩	適量
○リピエーノ(詰め物)	40～50個分
テネロ	100g
細かくしたパン粉	40g
生クリーム	140g
レモンの皮	1個分
塩胡椒	適量

1. リピエーノ(詰め物)の作り方

- ①テネロはチーズおろしなどで削る。
- ②レモンの皮はすり下ろす。
- ③ボールにおろしたチーズ、生クリーム、パン粉、すり下ろしたレモンの皮を加えよく混ぜ合わせする。味見をしながら塩・胡椒をする。クリームとパン粉の量を加減して生地の硬さを調節する。

2. パスタ生地の作り方 40～50個分

○卵だけの色づけなしの生地 * 卵だけの場合は小麦粉100gに対して卵L1個分。

- ①全ての材料を混ぜ合わせる。大きなボウルを使うと作業がしやすい。また卵はあらかじめ溶いておいてもよい。
- ②打ち粉をしながら生地がべとつかない程度までよく捏ねる。
- ③生地がまとまったらラップに包み、冷蔵庫で30くらい寝かせる。

○ビーツいりの赤い生地

- ①ビーツは丸ごとホイルに包みオーブンで1時間以上串が容易に通るくらい焼く。(パプリカと同じ工程)。
- ②フードプロセッサーに卵2個分とみじん切りにしたビーツを入れ、滑らかになるまで回し、容器に入れた強力粉に加え塩をし捏ねる。
- ③生地がこね上がったならラップで包み、冷蔵庫で30分位寝かせる。

3. ラビオリにリピーエーノ(詰め物)を詰める

- ①パスタ生地を伸ばす。麺棒又はパスタマシンで打ち粉をしながら、生地を徐々に薄く伸ばしてゆく。市販の餃子の皮の倍くらいの厚さにしてゆく。
- ②伸ばした生地は二等分にする。上に被せる方は少し長めが良い。
- ③直径1.5cmくらいの丸穴の口金をはめた絞り袋にリピーエーノを詰める。
- ④伸ばした生地の上に人差し指の太さくらいの間隔を開けながら詰め物を絞り出してゆく。詰め物はおよそ5gずつくらいの目安。
- ⑤半分にしたもう一枚の生地を上に乗せる。空気を押し出すように指で優しく押し付けながら詰め物をした二枚の生地を閉じる。
- ⑥打ち粉をしながらパイカッター等で切り分ける。直ぐに調理しない場合は冷凍庫に入れる。



【帆立とアサツキ、プチトマト和え】

- ①大きめの鍋でたっぷりの水を沸かし、塩を入れて入れ2~3分茹でる。
- ②アサツキは細かく帆立とプチトマトは一口大にカットする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ温め、ニンニクが色づいたら取り出しカットしたアサツキ、帆立とプチトマトを加え炒め塩をする。
- ④茹で上がったラビオリを炒めたアサツキ、帆立とプチトマトと合わせ茹で汁を少し加え軽く火を入れる。
- ⑤皿に盛り付け好みに胡椒やオリーブオイルを振りかける。

材料

ラビオリ	5個
帆立	50g
プチトマト	30g
アサツキ	10g
にんにく	一片
オリーブオイル	
塩・胡椒	適量

【枝豆、貝柱、カラスミ、ミントバター和え】

- ①枝豆、貝柱を茹でておく。
- ②茹でたラビオリに枝豆と貝柱を飾り、バターをのせ、からすみをおろりかける。最後にミントを飾って完成。

材料

ラビオリ	5個
帆立	50g
枝豆	適量
からすみ	適量
バター	適量
ミント	適量



料理好きにはオススメのレシピ！チーズにレモンの香りをつけることで魚介にも合わせやすくなります。ラビオリの色付けは、ほうれん草、カカオでも。卵だけで作り、色をつけなくてもOKです。ラビオリの皮でなく、餃子や焼売の皮で代用してもいいですね！テネロのコクとレモン皮の爽やかな苦みが合います。魚介類や野菜、白ワインと合いそう。





テネッロ・シラリカ

アオスタ風牛内モモ肉(ランプ)のパン粉焼き Cotoletta alla Valdostana



材料

牛内モモ肉	約100g
テネロ約	50g
生ハムスライス	1枚
パン粉	適量
小麦粉	適量
溶き卵	適量
オイル	適量
塩・胡椒	適量

- ①パン粉はミキサーなどで細かく砕いておく。
- ②肉は叩いて薄くのばす。
- ③肉の上に薄くスライスしたチーズと生ハムを貼り付け、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
- ④フライパンに肉の厚み位のオイルを入れて熱し、衣を付けた肉を弱火で香ばしく焼き上げる。
- ⑤塩、胡椒をして皿に盛り付け供する。



北イタリアでは仔牛肉がよく食されるが、日本の一般家庭では入手が難しいので内モモとした。他の部位又は豚肉や鶏肉でも構わない。



テネロと豚ロースのインヴォルティーニ



材料

豚ロース	60g
テネロ	30g
塩胡椒	適量
小麦粉	適量
バター又はオリーブオイル	適量

- ①豚肉は叩いて薄くし、カットしたチーズを巻きつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を入れて熱し肉を入れ、極弱火で色が付くまで両面を焼き上げる。香草が有れば肉と一緒に加え香りを付ける。
- ③塩胡椒で味を整え、皿に盛り付ける。



少し多めの油でじっくり焼き上げる。多少チーズが溶け出してくるが構わずにしっかり火を入れる。肉の両面に強火で焼き色を付ける。オーブンに入れて仕上げて良い。



テネロのマチェドニア ～イタリア風フルーツポンチ～



材料

好みのフルーツ	適量
苺、オレンジ、キウイ、トマト、梨、 パイナップル、ブルーベリー、 林檎など	
テネロ	適量
レモン汁又は好みのドレッシング	
ミントなどのバープ	

- ①テネロはサイコロ状に、各フルーツは食べやすい大きさにカットする。
- ②カットした材料をボウルに入れレモン汁又は好みのドレッシングで和える。
- ③ガラスの器などに盛り付け、ミントを添える。



コモパール

オリジナルドレッシング

EXVオリーブオイル	200g
ディジョンマスタード	10g
塩	7g位
酢	60g
ワイン、林檎、バルサミコ、米など	
全ての材料をよく攪拌する。	



デザートとして又は前菜として、目でも楽しい一皿。モッツアレラ、スカモルツァなど他のチーズでもできそう。旬のフルーツや少し甘い野菜(カラフルなミニトマトなど)を入れてアレンジを楽しめる一品です。



テネロのペルスィピエン



材料

桃	半分
摺り下ろしたテネロ	約25g
卵黄	1個分
砂糖	約10g
粗めにすり潰したベーゼナッツ(胡桃など)	10g
摺り下ろしたレモンの皮	半個分
飾り用	カカオパウダー、蜂蜜、ナッツ、ミントなど

- ①桃は縦半分にカットして種を取り除き、器になる様に少量の果肉をスプーンなどで削り取る。果肉と果汁は取り分けておく。180度のオーブンで8分位加熱する。
- ②卵黄、砂糖、摺り下ろしたテネロとレモンの皮、ナッツ、分けておいた桃の果肉と果汁を混ぜ合わせる。温めた桃の器に入れて180度のオーブンで13分位焼き色がつくまで焼く。器に入り切らなかった詰め物は加熱してソースとして使う。
- ③熱いうちに桃を皿に盛り付け、蜂蜜、カカオパウダー、砕いたナッツ、ミントなどで飾り付ける。



ナッツ類はフライパンでローストしてから使用すると、食べたときにナッツの香りがしっかり残る。桃は焼くことでジューシーさが際立つ。

テネロのトリノ風デザートチーズ

～テネロにカカオパウダー、ヘーゼルナッツ、蜂蜜を添えて～

