プロから学ぶ！
地中海料理教室



日時：令和８年９月５日（土）
会場：ピアザ☆ふじみ　４階食育推進室
講師：斉藤　幸四郎先生
主催：富士見市健康増進センター

鶏肉のカチャトーラ

４人前

	鶏もも肉	４００g
	塩・黒こしょう	少々
	小麦粉	少々
	ローズマリー	１本
	にんにく	１片
	オリーブオイル	大さじ１・１/２
	白ワインビネガー	大さじ２
	白ワイン	大さじ４
	玉ねぎ（小）	１／２個
	オリーブオイル	大さじ１・１/２
	デミグラスソース	１５０ｍｌ
	水	少々
	ブラックオリーブ	８個
	ミニトマト	４個
	いんげん	８本
	パプリカ（黄）	１個
	塩	適量
	オリーブオイル	適量
	塩・こしょう	適宜
	パセリ（刻み）	適宜

1．鶏もも肉に塩、黒こしょうをして小麦粉をまぶす。
2．玉ねぎは粗みじん切り、ミニトマトは半分に、いんげんは筋を取り半分に、パプリカはくし形に切っておく。
3．いんげん、パプリカは下茹でし、塩とオリーブオイルをふっておく。
4．フライパンにオリーブオイル、ローズマリー、にんにくを入れて鶏もも肉をソテーする。
5．別の手鍋にオリーブオイルを加え、玉ねぎをソテーしておく。
玉ねぎが炒まったら、デミグラスソースと水を加えて煮る。
6．４の鶏もも肉に白ワインビネガーをふった後、白ワインを加える。
7．５の手鍋の中に６の鶏もも肉を加え、ブラックオリーブを入れて、弱火で１０分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
8．お皿に最後に７とミニトマト、いんげん、パプリカを盛り付け、お好みでパセリを散らす。

カポナータ

４人前

A	トマト	１個
	ナス（小）	１本
	玉ねぎ	１／２個
	パプリカ（赤）	１／２個
	セロリ	１／２本
B	ブラックオリーブ	８個
	ケッパー	大さじ１
	松の実	大さじ２
C	にんにく（スライス）	１片
	バジルの葉	２枚
	ローズマリー	適宜
	オリーブオイル	適量
	白ワイン	５０ｍｌ
	白ワインビネガー	大さじ１
	グラニュー糖	大さじ１
	トマトソース（※）	適量
	バジルの葉	適量
	※バケットスライス	2枚

1．Ａの野菜を角切りにする。
2．手鍋にＣを入れて火にかける。
3．２の手鍋にトマト以外の１の野菜を入れ、塩・こしょうをふってソテーする。
4．白ワイン、トマトを加えて蓋をし、蒸らす。
5．白ワインビネガー、グラニュー糖を加えて野菜がしんなりするまで弱火で焦げないように煮込む。
6．野菜がしんなりしてきたら、Ｂを加えてさらに煮込む。
7．トマトソース、ちぎったバジルの葉を加え、塩・こしょうで味を調える。
8．７を盛り付け、最後にバジルの葉を飾る。

※トマトソース（師範台のみ）16人前

トマトホール缶	８００ｇ	ローズマリー	適量
玉ねぎ	１／２個	オリーブオイル	大さじ２
にんにく	１片	塩・こしょう	適量
バジルの葉	３枚	白ワイン	適量

パンナコッタのマチュドニア添え

４人前

【パンナコッタ】

A	ゼラチン	５ｇ
	水	２５ｍｌ
B	牛乳	１５０ｍｌ
	生クリーム	１５０ｍｌ
	グラニュー糖	１５ｇ～２０ｇ
	バニラエッセンス	少々
	（またはバニラビーンズ）	（１／４本）

【マチュドニア】

	スイカ（小）	１／８個
	キウイフルーツ	１個
	リンゴ	１／４個
	オレンジ	１／２個
	グラニュー糖	大さじ１～２
	レモン汁	１０～１５ｍｌ
	白ワイン	２０ｍｌ
	マラスキーノ酒	適量
	（サクランボのリキュール）	
	ミントの葉	適量

【パンナコッタ】

１．ゼラチンをふやかす。（Ａ）
２．手鍋にＢを入れて弱火にかけ、
　１のゼラチンを加え、よく溶かす。
３．２の材料を冷ましバニラエッセンス
　を加えて型に流し、冷蔵庫で固める。

【マチュドニア】

１．フルーツは食べやすい大きさに切り、
　グラニュー糖、レモン果汁、
　白ワイン、マラスキーノ酒で味を
　なじませる。
２．固めたパンナコッタの上に盛り付け、
　ミントの葉を飾る。

【鶏肉のカチャトーラ】



【カポナータ】



【パンナコッタのマチュドニア添え】



Memo




Fujimi City