



カリフラワーのリッチョリ

地中海の恵みを一皿に込めたシチリアの郷土料理 シチリア島ではカリフラワーは一般にブロッコリーと呼ばれます。緑色のブロッコリーにはラサセリという用語が使用されます。アンチョビ、松の実、レーズン、サフランというシチリア料理でおなじみの食材が奏でる、まさに南イタリアの太陽のような一品。甘みと塩気のバランスが絶妙で、カリフラワーのほくほく感とサフランの豊かな香りが楽しめます。玉ねぎや最後に振りかける香ばしいパン粉が、食感にアクセントを加える後味の良い料理です。

使用商品

- #37 リッチョリ
- トマトピューレー
- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル ノチェッラーラ

(2人分)

- リッチョリ 160g
- カリフラワー (小株に分ける) 1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り)1/2個
- アンチョビフィレ(みじん切り)2枚
- 松の実 10g
- レーズン 10g
- トマトピューレー 大さじ1
- パン粉 大さじ2
- サフラン 適量
- オリーブオイル 適量
- 塩・黒こしょう 適量

**材
料**
• イタリアンパセリ(あれば) 少々

- ① カリフラワーを5分程度下ゆでする。
- (2) レーズン、サフランを少量のお湯に漬け柔らかくしておく。
- (3) フライパンにオリーブオイル、アンチョビフィレ、玉ねぎを入れ弱火で炒める。
- (4) サフラン、トマトピューレー、松の実、レーズン、カリフラワーの順で加え、パスタのゆで汁をお玉1杯分、フライパンに加え、中火で5分煮る。
- (5) 水に対して1%の塩を加えたお湯で、リッチョリを表記の時間通りにゆでる。
- (6) (4)に塩こしょうをし、味を調えたら、パスタを加え、ソースをなじませる。
- (7) ローストしたパン粉を一振り、イタリアンパセリをトッピングして完成。

**手
順**