



基本のボロネーゼ（ボローニャ風）

イタリアのパスタといえばこれ ボローニャとはエミリア・ロマーニャ州の州都です。パルサミコやバルマの生ハムなどが有名で、エミリア・ロマーニャ州は美食の街と呼ばれています。正式名称を「ラグー・アッラ・ボロニエーゼ(ragu alla bolognese)」といい、イタリア語で「ボローニャ風のラグー(煮込み)」という意味があります。鶏レバーと牛乳が味の秘訣です。パスタは是非タリアテッレで。ワインが飲みたくなりますよ。ボロネーゼソースは倍量作って別の料理に使うのもおすすめです。

(2人分)

- ・合いびき肉....300g
- ・鶏レバー(みじん切り)....1個
- ・厚切りベーコン(1cm幅に切る)(できればパンチェッタ)・・・.....25g程・・・
- 玉ねぎ(みじん切り)....1/8個
- ・にんじん(みじん切り).....1/8本
- ・セロリ(みじん切り)...1/8本
- ・牛乳.....200ml
- ・白ワイン....50ml
- ・鶏ガラスープ...大さじ1
- ・ざくざくトマト....1/2缶
- ・ローリエ....1枚
- ・無塩バター....10g
- ・塩こしょう、ナツメグ...少々
- ・粉チーズ...たっぷり
- ・タリアテッレ....200g
- ・オリーブオイル...適量

材
料

- ① フライパンにバター、オリーブオイル適量（分量外）、野菜すべて、ベーコンを入れ弱～中火で炒める。ある程度火が通ったら鶏レバーを加える。
- (2) 合いびき肉を加え火力を上げ、強火で炒める。少し焼き色がついたら火力を中火にし白ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
- ③ アルコールが飛んだら全て鍋に移し替え、牛乳とローリエ、塩こしょう、ナツメグを加え弱～中火で10分ほど煮込む。
- (4) ざくざくトマト、鶏ガラスープ、水200mlを加え、沸騰したらアクを取る。その後弱火で1時間ほど煮込む。
- 手 ⑤ 水分がほぼなくなり、とろりとしたら完成。ゆでたタリアテッレにボロネーゼを和え、仕上げに
順 パルミジャーノチーズをかける。