＜イタリア料理　全４８回コース＞
＊イタリア料理コースは月１回４年間の全４８回で､イタリア料理とお菓子が網羅されています。４年サイクルで繰り返し開催されますので、どこから始めても、抜けがあった場合や、もう一度学びたいレッスンは４年後に受講できますので、ご自身のペースでどうぞ。

回数　開催月　課題　メニュー
１　4月　　イタリアの地理
ラヴィオリについて
　１．　フリット・ミスト（魚介と野菜のポレンタ粉のフライ）サルサ・ヴェルデ添え
　２．　きのことほうれん草のラヴィオリ、空豆とトマトのソース
　３．　ズッキーニの詰め物ローマ風、トマトソース添え
　４．　シナモン風味のデザートラヴィオリ、ブラッドオレンジソース

２　　5月　メニュー構成、フルーツトマトについて
　１．　カプレーゼ（トマトとモッツァレラチーズのサラダ）
　２．いかすみのフェットチーネ、貝とアスパラガスのソース（手打ちパスタ）
　３．ローマ風サルティン・ボッカ（子牛肉と生ハムとセージのソテーに、じゃがいものピューレを添えて）
　４．ビスコッティ・メリガ、コーンクリーム添え

３　６月　基本のソース/ミート＆ホワイトソースについて
　１．　まぐろと白身魚のカルパッチョ、ロケット菜とオレンジを添えて
　２．　茹で卵とバジル入りの手打ちラザーニャ
　３．プラリネ入りアッフォガード（アイスクリームのエスプレッソがけ）

４　7月　燻製について
　１．手作り燻製サラダ
　２．焼きリゾットのパリパリチーズ添え
　３．スズキのブラックオリーブ焼き
　４．手作りグリッシーニ

５　　8月　いわしの手開き又はアジの三枚卸し（実習付き）
　１．　いわし又は、アジの冷製マリネ2 種
　２．　ペペロンチーニ・スパゲッテイ（唐辛子とにんにくのパスタ）

３．トリッパの煮込み、グレモラータ添え（牛胃のトマト煮込み）

６　9月　パスタの種類（ロング乾燥パスタ）、冷製パスタのコツ
１．　ヒイカと野菜の香草風味
２．冷製トマトのカッペリーニ
３．ズッパイングレーゼ、季節のフルーツ添え

７ 10月　チーズについて
１．　クロスティーニ３種
２．４種類のチーズのペンネ
３．カルトッチョ（魚の紙包み焼き）
＊チーズの蜂蜜がけ付き

８ 11月　トスカーナ州　ワインについて
１．パンツァネッラ（司祭のサラダ）
２．　トスカーナ風牛肉のグリエ、ほうれん草のグラタン添え
３．ズコット（チョコとナッツの司祭のケーキ）
＊イタリアンノヴェッロ付き（新酒）

９ 12月　イタリアの加工食品について、鶏のさばき方
１．　バーニャカウダ（２種のソースで）
２．　カチャトッラ（鶏肉の狩人風、ヴィネガー煮）
３．　パネトーネ

１０　1月　バールについて
１．バースタイルのホットサンド＆ミックスサラダ
２．子羊と豆の煮込み
３．フルーツのザバイオーネ

１１　2月　バルサミコヴィネガー について
１．　ミネストローネ、ペスト添え
２．じゃが芋のニョッキミートソース和え
３．パンナコッタ ブラットオレンジのシャーベット添え

１２　3月　コーヒーについて　＊コーヒーの美味しい淹れ方
１．　野菜のリゾット 、海の幸のソテー添え

２．ポルペッティーノの新鮮野菜のソース（チーズとサラミ入りミートボール）
３．モカ風味のセミフレッドのいちごソース

１３ 4月　リグーリア州について
１．シラスのフリット＆野菜のグリルのしらすドレッシングがけ
２．手打ちトロッフィエのジェノヴェーゼ和え
３．ズッパ・ディ・ペッシェ（海の幸の煮込みスープ）

１４　 5月　メニュー構成、リストランテの格付けについて
１．　新鮮な海の幸たっぷりのサラダ
２．薄焼きピッツァ
３．ミラノ風カツレツ
４．りんごのデザートピッツァ

１５　 6月　コンソメのひき方
１．アランチーニ（スップリ）2 種
２．コンソメに浮いた2 色のトルテリーニ
３．ブラッドオレンジのゼリー＆バジルのアイスクリーム

１６　７月　パスタについて
１．　いかの詰め物～シチリア風～
２．鴨の煮込みパッパルデッレ（幅広の手打ちロングパスタ）
３．イチジクのケーキ

１７　 8月　イタリアの魚について
１．からすみのパスタ
２．かじきマグロのインボルティーニ
３．カンノーリ 2 種（ココア･ナッツ＆オレンジ･ローズマリー）

１８　 9月　調味料・食材について 、
１．　炙り牛肉のカルパッチョパルメザン風味、タプナード＆わさびマヨネーズの2種ソースで、
２．リングイーネのペスカトーレ（海の幸のフレッシュトマトソースのパスタ）、
３．イタリア版カスタードプリン＆ザレッティ（焼き菓子）

１９　10月　香草について

１．フレッシュきのこ＆香ばしくソテーしたきのこのサラダ

２．ボンゴレ・スパゲッティのトマトソースがけ

３．白身魚のポテト包み焼き、黄パプリカソース、旬菜のロースト添え

２０ 11月　ピエモンテ州について

１．ボッリート・ミスト（肉各種と旬菜の茹で煮）サルサ・ヴェルデ添え

２．ほうれん草入り手打ちタリアテッレ、ポルチーニのクリームソース

３．ピエモンテ風ボネ＆アマレッティ（アーモンドの焼き菓子のアマレッティ入りのプリン）

２１ 12月　イタリアのクリスマスについて

１．塩干し鱈の煮込み＆鱈と旬菜のブロシェット

２．大麦のリゾット、ほろほろ鳥のロースト添え

３．リコッタチーズのタルト＆りんごのコンポート添え

22　1月　イタリアのミネラルウォーターについて（味比べ付き）

１．魚貝のマリネ２種

２．手打ちガルガネッリのサルシッチャソース

３．トルタ・ズブリソローナ（ロンバルディアのアーモンドとポレンタ粉の焼き菓子）

２３ 2月　雑穀いろいろ

１．イタリア雑穀米と地鶏のサラダ

２．タコのミートパスタ（タコで作るミートソース）

３．チョコレートのトルタ、クルミとフランボワーズ風味

２４　3月　パンについて

１．手作りパニーニ（モッツアレラチーズ＆トマト＆サラミ）

２．手作りフォカッチャ（鶏肉のグリエマスタード風味）

３．真鯛のポアレ、ドライトマトとアサリのソース

４．ファーベのスープ（乾燥空豆のスープ）

２５　4月　前菜について

１．アンティパスト５種（はまぐりのパン粉焼き、ズッキーニのカネロニ仕立て、しゃこと旬菜のマリナーティ、やりいかの墨煮、生ハムグリッシーニ）

２．ひな鶏とローストポテトのコンキリエ
３．レモンチェッロ風味のマチェドニア＆アップルアイスクリームパイ

２６　5月　ソーセージの作り方について
１．サルシッチャ（生ソーセージ）2 種、3 色レンズ豆の煮込み添え
２．野菜とリコッタチーズのグリーンカネロニ（ほうれん草入り手打ちパスタ）
３．スフォリアテッレ（パイのようなパリパリ感のある貝殻の形をした郷土菓子）

２７　6月　シチリア州について
１．カポナータ（シチリア風）
２．いわしとういきょうのブカティーニ（穴の空いた細長いパスタ）
３．カッサータ（リコッタチーズやドライフルーツ、ナッツをサンドしたケーキ）

２８　7月　食前酒、食後酒 について
１．手づくりツナの旬菜添え
２．プッタネスカ～娼婦風パスタ～（オリーブ、ケイパー、アンチョビ入りのパスタ）
３．ジェラート 6 種＆手作りコーンワッフル
＊食前酒、食後酒付き

２９　8月 カンパーニャ州について
１．ゼッポリーネ（ピザ生地に海草を入れて揚げた郷土料理）
２．ピッツァ・マルゲリータ（ナポリ風）＆ピッツァ・カプリチョーザ_
３．白身魚のアクアパッツァ
４．ナポリ風サヴァラン

３０　9月　栗について
１．ポルチーニスープのカプチーノ仕立て
２．カサレッチ（シチリア発祥断面がＳ字のパスタ）のほろほろ鶏のラグーソース
３．カスタニャッチョのトルタ（栗の粉を使ったケーキ）

３１ 10月　ヴェネト州について
１．バッカラと海の幸のタリアテッレ（干しダラと魚貝のパスタ）
２．サーモンと帆立貝のカルパッチョ風 ポレンタ添え
３．ティラミス、牛乳アイス添え

３２　11月　ロンバルディア州について
　１．アスパラガスと卵のミラノ風
　２．オッソブーコ、ミラノ風リゾット添え
（仔牛の骨付きスネ肉を筒切りにし、トマトで煮込んだ料理）
　３．かぼちゃのプリンの盛り合わせ

３３　12月　銘柄豚について
　１．魚のムニエル、カルリーナ風（ベニスにあるレストラン、ハリーズバーのスペシャリテ）
　２．銘柄豚と豆のバルサミコ煮込み
　３．シュトゥルーデル（りんごの詰め物を薄く延ばした生地で何層も巻いて焼いたパイ）

３４　1月　ラツィオ州について
パンチェッタ、失敗しないカルボナーラ
　１．スパゲッティ・カルボナーラ（パンチェッタを手作りします）
　２．鶏肉のローマ風煮込み（鶏肉を八つ落としにしてトマト煮込みにします）
　３．チョコレートサラミ（見た目がまるでサラミな、棒状チョコレート）

３５　2月　プーリア州について
　１．タラッリ（輪になった堅焼きパン）
　２．アンチョヴィとブロッコリーのオレキエッテ（耳たぶの形をした手打ちパスタ）
　３．サーモンのフレッシュトマトソース
　４．ディータ・ディ・アポストリ（クレープのロール菓子）

３６　3月　エミリア・ロマーニャ州、生ハム、モッツァレラチーズについて
　１．トルタフリッタ（ピザ生地を揚げたもの）
　２．生ハムモッツァレラ
　３．ボローニャ風パスタ（ミートソース、手打ちパスタのガルガネッリ）
　４．洋梨のクロスタータ（洋梨のタルト）

３７　4月　サルデーニャ州
　１．セロリとからすみとペコリーノチーズのサラダ
　２．ロリギッタス（メビウスの輪のような形の手打ちパスタ）

３．子羊とじゃがいも入りのパナディーナ
４．セアダスのはちみつがけ

３８　5月　フリウリ＝ヴェネチア・ジューリア州
１．米とグリンピースのブロード
２．チャルソンス（詰め物パスタ）
３．トリエステ風グーラッシュ
４．プレスニッツ（ナッツがぎっしり詰まった焼き菓子）

３９　6月　トレンティーノ・アルト・アディジェ州について
１．アスパラガスのボルツァーノ風
２．チローレル・グレーステル（じゃがいもと肉のソテー）
３．カネーデルリ（ドイツ語圏のクヌーデル）
４．リンツァートルテ

４０　7月　詰め物パスタについて
１．アニョロッティ（つまむという意味のピエモンテ州のパスタ）
２．牛肉のタリアータ
３．白身魚の塩生地包み焼き
４．パバッシーニ（サルデーニア州の焼き菓子）

４１　8月　カラブリア州について
１．シラスとサーモンのベルガモット風味のブルスケッタ
２．フィレイヤ・ペペロンチーノ（少し長めの筒状手打ちパスタ）
３．豚肉とキャベツの煮込みとロースト
４．ピッタンキューザ（ナッツやスパイスを詰めてロール状に焼いたお菓子
）

４２　9月　イタリアのドルチェについて
１．ブッラータのサラダ
２．コルツェッティ（リグーリアのスタンプパスタ）
３．鴨のステーキ、マルサラ風味
４．マリトッツォ

４３　10月　ウンブリア州について

１．ノルチャ風ストランゴッツィ（うどんのような太い手打ちパスタ）
２．きのこ入りフリッタータ、ポルチーニ入りきのこソース
３．うさぎのフリカッセーア
４．チャラミコラ（メレンゲで覆われた焼き菓子）

４４　11月　アブルッツォ州
１．キタッラ（ギターの弦のような器具で作るロングパスタ）
２．クリスマスのうなぎ料理
３．チーズとパンのポルペッテの煮込み
４．パロッツォ（アブルッツォのクリスマスケーキ）

４５　12月マルケ州について
１．パッサテッリ（卵、パン粉、チーズで作るパスタ）
２．オリーヴェ・アッラスコラーナ（詰め物をしたオリーブのフライ）
３．魚介のブロデット
４．　カルチョーニ（復活祭の甘辛いお菓子）

４６　1月　バジリカータ州について
１．ストラッシナーティ（引きずったと言う意味の、くぼみのあるパスタ）
２．クラピアータ（豆と雑穀のスープ）
３．　ルカーニア風豚肉の内臓入り煮込み
４．ルカーノのカルテッラーテ（ワイン入りの揚げ菓子）

４７　2月　モリーゼ州について
１．カヴァテッリのモリーゼ風
２．　プロヴォーラ・アフミカータチーズのフレッシュトマト煮
３．子羊とカーボロネッロの煮込み
４．サンジュゼッペのシュー菓子

４８　3月　ヴァッレ・ダオスタ州について
１．ポレンタのフォンティーナチーズかけ焼き
２．　パンチェッタと大麦のスープ
３．牛テールの煮込み
４．テーゴレ（瓦型の薄焼きクッキー）、コーニェ風クリーム