

PARMIGIANO
REGGIANO



パルミジャーノ・レッジャーノ

＼色々なシーンで楽しむ／

季節のおもてなしレシピ





チーズの王様“パルミジャーノ・レッジャーノ”

「チーズの王様」といえばパルミジャーノ・レッジャーノ。北イタリアの限られた地域で、地元の新鮮な生乳を使用し、添加物を一切使わずに熟練の職人が手作りしています。おいしさを育むのはゆっくりと流れる時間。長い熟成の間に独特の風味、食感、香りが深まります。この地で9世紀以上続く伝統を守って作られているパルミジャーノ・レッジャーノは、ヨーロッパの伝統的な特産品の品質と名称を守るEUの品質認証、DOP(原産地呼称保護)に認定されている職人と自然が育むチーズです。



BONI SpA(ボニ社)は1912年に創立され、2012年に100周年を迎えたパルマを代表するパルミジャーノ・レッジャーノDOP最大手のチーズメーカーです。BONI SpA社は牧草の管理、牛の飼育から集乳、製造、熟成から包装、販売までを一貫して自社で行っており、品質について絶対の自信を持っています。



製品紹介

2年以上熟成させたパルミジャーノ・レッジャーノ。豊かなコクと濃厚な風味が特徴です。カルシウムや遊離アミノ酸を多く含み、添加物ゼロで消化、吸収も良いためアスリートや成長期のお子様の栄養補給におすすめです。



パルミジャーノ・
レッジャーノ (50g)

使いやすい大きさに
カットした商品です。
すりおろしてパスタや
サラダによく合います。



チーズチップス
パルミジャーノ・
レッジャーノ (30g)

食べやすいチップ状にカ
ットしました。お酒のおつま
みにも最適です。



パルミジャーノ・
レッジャーノ
チーズフレーク (35g)

薄く削ったチーズフレーク
です。お料理の最後のトッ
ピングにおすすめです。



ころころチーズ
パルミジャーノ・
レッジャーノ (50g)

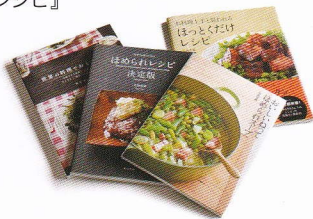
食べ応えのあるクラッシュ
タイプ。お酒のおつまみ
にも最適です。

レシピ監修



料理研究家 馬場香織先生

「馬場香織クッキングサロン」(東京都世田谷区桜新町)主宰。夫の転勤に伴い、滞米生活を通じてフレンチや中華等の料理を学び、自宅で20年来料理教室を主宰。自身の経験から生まれたおもてなし料理の数々は、簡単かつ見栄えがよく、実用的で美味しいと好評。『ほめられレシピ』シリーズ(2008～2015、KADOKAWA)等、ベストセラーの著書多数。





おもてなしNo.1

お正月



タリアータ

イタリアでは定番の肉料理。

豪快なステーキにパルミジャーノ・レッジャーノをスライスして。

材料/4人分

- パルミジャーノ・レッジャーノ：50g（スライサーか包丁で薄くスライス）
 - 牛肉ステーキ肉：600g
 - 塩、胡椒：適量
 - ルッコラ：適量
 - オリーブオイル：大さじ1
 - 赤ワインビネガー：大さじ1
- ソース用 ● バルサミコ酢：60cc ● オリーブオイル：50cc



作り方

- ① 牛肉に塩・胡椒を振り、フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱して両面色よく焼き、赤ワインビネガーを振り入れる。
- ② 肉を取り出して温かい場所で休ませておく。同じフライパンにバルサミコ酢を入れ、とろみが出るまで煮詰める。
- ③ 中弱火で温かいドレッシングを作るイメージでオリーブオイル50ccを加えて混ぜる。
- ④ 皿にルッコラ、そぎ切りにした肉を盛りつけて③をかけ、パルミジャーノ・レッジャーノを散らす。

パルミジャーノ・レッジャーノのチョコがけ

パルミジャーノ・レッジャーノの塩味、ドライフルーツの酸味、
チョコレートの甘みが絶妙にマッチ! プレゼントにも。

材料/作りやすい量

- パルミジャーノ・レッジャーノ (ころころチーズ) : 50g
- チョコレート (ビター) : 100g
- ドライフルーツ (アンズ、トマト、リンゴ等) : 適量



作り方

- ① ドライフルーツをころころチーズと同サイズにカットする。
- ② チョコレートを湯煎で溶かし (40 ~ 42℃程度)、よくかき混ぜながら30℃まで冷やす。
- ③ オープンペーパーの上にスプーンで直径2~3cmになるようチョコレートを垂らし、その上にパルミジャーノ・レッジャーノとドライフルーツを合わせて3~4個置き、さらにその上にチョコレートを垂らして全体をまとめる。

おもてなしNo.2

バレンタイン





パルミジャーノ・レッジャーノのちらし寿司

チーズと酢飯という意外な組み合わせが好相性！
香ばしいナッツの食感もポイントです。

材料／4人分

- パルミジャーノ・レッジャーノ（ころころチーズ）：50g
- すし飯：2合分（米酢：60cc、砂糖：大さじ2、塩：小さじ1/2）
- 炒り胡麻（白）：大さじ2 ● ミックスナッツ：140g
- 漬けマグロ（刺身用マグロ）：150g、醤油：大さじ2、わさび：小さじ1）
- 錦糸卵（卵：2個、片栗粉：大さじ1、水：大さじ1、砂糖：大さじ1/2）
- 絹さや：5枚（細切り） ● 切り海苔：適宜



作り方

- ① マグロを1cm角に切り、醤油とわさびで最低30分（できれば半日）漬けておく。
- ② ボールに片栗粉、水を入れてよく溶かしてから卵を割り入れ、砂糖も加えて混ぜ、中火に熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵にする。
- ③ すし飯に炒り胡麻を混ぜて器によそい、パルミジャーノ・レッジャーノ、錦糸卵、ミックスナッツ、漬けマグロ、絹さや、海苔をきれいに盛り付ける。

ワンポイントアドバイス ● 笹で包めば、5月の節句にもお薦めです。

● 片栗粉を入れることで、錦糸卵用の薄焼き卵を切れにくくします。

パルミジャーノ・レッジャーノと野菜の肉巻き

パルミジャーノ・レッジャーノと野菜を牛肉で巻き甘辛く煮つけた一品。
チーズの塩気と旨味が絶妙なマリナーズを生み出します。

材料 / 4本分 (いんげん入り3本 / 人参入り1本)

- パルミジャーノ・レッジャーノ : 100g (縦4等分に1cm幅にカット)
- 牛薄切り肉 (すき焼き肉でも可) : 8枚
- いんげん : 18本 (肉巻き1本につき6本) (塩茹で)
- 人参 : 1cm角の棒状にカットしたものx2本 (塩茹で)
- 塩、胡椒 : 適量 ● 胡麻油 : 小さじ1

A ● 水 : 大さじ2 ● 醤油 : 大さじ2 ● 砂糖 : 大さじ2 ● みりん : 大さじ2

作り方

- ① 牛肉を広げて長さ30cm以上になるように2枚重ね、軽く塩・胡椒して、写真のように野菜とチーズが市松模様になるように置き、崩れないように巻く。
- ② フライパンに胡麻油を熱し、牛肉の閉じ目を下にして全面良い焼き色になるよう強火で焼く。
- ③ Aを合わせたものを②に一気に入れ、強火で汁気がなくなるまで火を入れる。

おすすめ参考レシピ: 桜ごはん

洗って塩をとった桜塩漬け60gを粗みじんにし、米3合、水500ccとともに炊飯器に入れて炊く。

おもてなしNo.4

お花見





パルミジャーノ・レッジャーノ入りポテトボール

ころころの丸い形が可愛い、チーズの風味たっぷりの
子供も喜ぶポテトの揚げ物です。

材料／作りやすい量

- パルミジャーノ・レッジャーノ (チーズフレーク) : 35g
- ジャガイモ : 2～3個 (300g)
- マヨネーズ : 大さじ1
- 卵 : 1個
- 小麦粉、パン粉 : 適量
- 塩、胡椒 : 適量
- 揚げ油 : 適量

作り方

- ① ジャガイモは洗って皮のまま塩茹でし、皮を剥いてつぶす。
- ② 熱いうちにパルミジャーノ・レッジャーノとマヨネーズ、塩・胡椒を混ぜる。
- ③ 小さく丸め、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて揚げる。



パルミジャーノ・レッジャーノと かぼちゃのグラタン

かぼちゃの甘みにパルミジャーノ・レッジャーノの旨味が
加わった濃厚でクリーミーなグラタンをどうぞ。



材料/2人分

- パルミジャーノ・レッジャーノ(チーズチップス) : 30g
- 坊ちゃんかぼちゃ : 2個
- 玉ねぎ : 1/2個 (100g、長さを半分にカットしてから薄切り)
- バター : 大さじ2
- ベーコン : 1枚 (5mm幅にカット)
- 小麦粉 : 大さじ2
- パン粉 : 適宜

A 牛乳 : 300cc 塩 : 小さじ1/3 白胡椒 : 少々



作り方

- ① かぼちゃは竹串が通るくらいに下茹でし、蓋の部分を切り取って中身をスプーンでくり抜く。(皮面は中まで貫通しないように顔を彫る。)
- ② 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、透き通ってきたらベーコンも加えて油が出るまで炒める。
- ③ 小麦粉を振り入れ焦がさないようにしっかり炒め、Aを加えて弱火でとろみが出るまで5分煮る。(鍋底が焦げ付かないようにヘラを入れながら。)
- ④ ③を①に詰め、チーズチップスを中に刺すように入れてパン粉を振り、200°Cで15分ほど焼く。

ワンポイントアドバイス グラタン皿を使ってスライスしたかぼちゃで作ってもOK



おもてなしNo.7

クリスマス  



カジキのパルミジャーノ・レッジャーノ入りパン粉焼き

イタリアンパセリとパルミジャーノ・レッジャーノをたっぷり加えました。
チーズの芳醇な香りとカリカリ感がたまりません！

材料／2人分

- パルミジャーノ・レッジャーノ（チーズフレーク）：35g
- カジキ：2切れ
- パン粉：1/3カップ
- イタリアンパセリ：1パック（約25g）
- にんにく：1片
- ドライハーブミックス（エルブ・ド・プロヴァンスまたはイタリアンハーブミックス）：小さじ1
- オリーブオイル：大さじ3＋大さじ1
- 塩、胡椒：適量



作り方

- ① カジキは塩・胡椒し、オープンペーパーを敷いた天板の上に置く。
- ② フードプロセッサーにパルミジャーノ・レッジャーノ、パン粉、イタリアンパセリ、にんにく、ドライハーブミックスを入れ、細かく攪拌する。
- ③ ②にオリーブオイル大さじ3を入れてよく和え、①のカジキを覆うように乗せ、残りのオリーブオイルを全体にかけて、200℃のオーブンで10～15分焼く。

ワンポイントアドバイス イワシ、アジ等の青魚でもお勧めです。

パルミジャーノ・レッジャーノドレッシングのサラダ

シンプルでとっても簡単なのに、パルミジャーノ・レッジャーノの旨味を活かした贅沢なドレッシングです。



材料／作りやすい量

A（ドレッシング）

- パルミジャーノ・レッジャーノ（チーズフレーク）：35g
- レモンの搾り汁：大さじ1
- オリーブオイル：大さじ3
- 塩：小さじ1/2
- 胡椒：少々

具材

- ごぼう：1本（3cmの乱切り）
- れんこん：小1個（乱切り）
- 蕪：1個（2cm 茎を残して皮を剥き8等分に）
- カリフラワー：1個（小房にわける）
- スナップえんどう：10本（筋を取り1/2にカット）

作り方

- ① Aをすべて混ぜ合わせ、味を調べてドレッシングを作る。
- ② 沸騰したお湯に塩を加え、ごぼう、れんこん、蕪、カリフラワー、スナップえんどうの順に茹で上げ、ザルに取ってよく水を切る。
- ③ ボールで②と①をさっくり和え、器によそう。

ワンポイントアドバイス お好みの季節の野菜でお試ください。



TOKYO DAIRY

発行：株式会社東京デリー

www.tokyodairy.co.jp