

食欲の秋！ペコリーノ・ロマーノの秋！！

“UMAMI”と栄養満点なレシピをWEBで公開

「ENJOY the taste of life プロジェクト」は、イタリアンシェフの後藤祐司氏が監修した、高い品質と深い味わいが特徴のペコリーノ・ロマーノを使ったレシピを10月22日よりWEBサイトで公開しました。

羊乳で作られたペコリーノ・ロマーノは、牛乳に含まれる栄養素を全て兼ね備えているだけでなく、牛乳で作られるチーズよりも、高品質な脂肪とタンパク質に富んでいます。

ペコリーノ・ロマーノはオメガ3と貴重なCLA、または共役リノール酸を富んでおり、これらの栄養素は、特定の受容体の活性化を促し、脂肪分解のプロセスにおいて重要な役割を果たします。蓄積された脂肪の代謝を促し、肝臓を刺激して、栄養素はエネルギーへと変換されます。また、近年実施された科学研究では、CLAの含有量の高さは放牧されている羊が自由かつ自然に食む牧草に由来することが示されました。

今回は、ペコリーノ・ロマーノを使った“UMAMI”と栄養満点なレシピを、イタリアンシェフの後藤祐司氏が監修し、食欲の秋にぴったりな8品のレシピを「ENJOY the taste of life プロジェクト」公式サイトにて公開します。

【後藤祐司（ごとう・ゆうじ）プロフィール】

1979年2月2日、千葉県生まれ。

新宿調理師専門学校を卒業後、西麻布『クローチェ エ デリツィア』等の名店で修業後、

外苑前『カミネット』にてシェフに就任。

2007年より3年間、シチリア州ラグーサのミシュラン2ツ星『リストランテ・ドゥオーモ』ウンブリア州ペルージャ『オステリア・バルトロ』など数軒のレストランで修業する

2011年より白金台『ビッフィテアトロ』のシェフに就任。

2012年、在日イタリア商工会議所主催のイタリア料理コンクール「グランコンコルソ・ディ・クチーナ2012」にて優勝。

2015年、第20回「日経レストランメニューグランプリ2015」にて優勝。

2015年9月、渋谷区広尾にてオーナーシェフとして「メログラーノ」を独立開業。



※この販促キャンペーンのコンテンツは、著者の意見のみを提示しており、本人のみが責任を負うものとします。欧州委員会と政府機関・消費者・健康・農業及び食品行正機関は、本コンテンツに含まれる情報の可能な使用について、一切の責任を負いません。

«本件に関するお問合せ先»

株式会社ウイスコム 担当：中山、斉藤
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-10-1 日土地西新宿ビル8階
TEL：03-5325-3148 / FAX：03-6734-1723
（※担当直通） 斉藤携帯：090-4548-3799

ペコリーノ・ロマーノを使った“UMAMI”と栄養満点なレシピ

ペコリーノ・ロマーノとカリフラワー、 グレープフルーツのサラダ



【材料（2人分）】

カリフラワー・・・30g
マッシュルーム（スライス）・・・2個
グレープフルーツ・・・1/4個
トレビス・・・2枚

ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・10g
レモン汁・・・10cc
エクストラ・バージン・オリーブオイル・・・20cc
塩・こしょう・・・適量

【作り方】

- ①ゆでたカリフラワーとスライスしたマッシュルーム、グレープフルーツ、トレビスに塩・こしょうをする。
- ②レモン汁とすりおろしたペコリーノ・ロマーノ、エクストラ・バージン・オリーブオイルで和えて皿に盛る。

ペコリーノ・ロマーノと 枝豆のブルスケッタ



【材料（2人分）】

茹でた枝豆・・・100g
にんにく・・・少々
レモン汁・・・10cc
ヨーグルト・・・30g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・40g
マヨネーズ・・・30g

焼いた枝豆・・・16粒
ペコリーノ・ロマーノ（スライス）・・・10g
ミント・・・少々
パプリカパウダー・・・少々
エクストラ・バージン・オリーブオイル・・・少々
バケット・・・2枚

【作り方】

- ①バケットを、オーブンやフライパンでカリカリに焼く。
- ②茹でた枝豆とにんにく、レモン汁、すりおろしたペコリーノ・ロマーノ、ヨーグルト、マヨネーズを合わせてペースト状にする。
- ③のバケットに②のペーストをたっぷりと塗り、焼いた枝豆とスライスしたペコリーノ・ロマーノ、ミントをのせ、パプリカパウダー、エクストラ・バージン・オリーブオイルをかける。

ペコリーノ・ロマーノを使った“UMAMI”と栄養満点なレシピ

ほくほくポテトのバター焼き ペコリーノ・ロマーノ風味



【材料（2人分）】

メイクイン・・・中2個
バター・・・100g
生クリーム・・・50g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・40g
スパイスパウダー
（クミン3g、カルダモン3g、コリアンダー3g）
クラッシュアーモンド・・・10g
黒七味・・・2g
塩・こしょう・・・適量
パプリカパウダー・・・適量

【作り方】

- ①ポマード状になるまでやわらかしたバターに、泡立てた生クリームを少しずつ加えてなじませる。
- ②これに、すりおろしたペコリーノ・ロマーノとスパイスパウダー、クラッシュアーモンド、黒七味、塩、こしょうをさらに加えて味を調える。
- ③丸ごと茹でたメイクインを耐熱皿に入れて②のをのせ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ④仕上げにパプリカパウダーをふりかける。

カルボナーラ 伝統的な作り方



【材料（2人分）】

スパゲッティ・・・100g
グアンチャーレ・・・20g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・30g
卵黄・・・2個
白ワイン・・・20cc
黒こしょう・・・適量
エクストラ・バージン・オリーブオイル・・・少々

【作り方】

- ①ボウルにすりおろしたペコリーノ・ロマーノと溶いた卵黄に少量の水を加えてまぜておく。
- ②フライパンにエクストラ・バージン・オリーブオイルをひき、グアンチャーレをじっくりと炒める。
- ③グアンチャーレが香ばしくなったら白ワインを加える。アルコール分をとばした後に水を加えてよくなじむまで火にかける。
- ④ゆで上げたスパゲッティを③のフライパンに入れ、そこに①の卵液を加えて弱火で加熱し、トロっと仕上げる。
- ⑤皿に盛り、たっぷりと粗目の黒こしょうをふりかける。

ペコリーノ・ロマーノを使った“UMAMI”と栄養満点なレシピ

ペコリーノ・ロマーノの チキンナゲット



【材料（2人分）】

鶏むね肉・・・200g
ペコリーノ・ロマーノ（砕き）・・・40g
卵・・・1個
コーンスターチ・・・40g
マヨネーズ・・・50g
カレー粉・・・5g
ヨーグルト・・・10g
はちみつ・・・10g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・20g
こしょう・・・少々
揚げ油・・・適量
ハーブサラダ・・・適量
ガラムマサラ・・・適量

【作り方】

- ①鶏むね肉とペコリーノ・ロマーノを包丁で細かくたたきボウルに入れ、卵とコーンスターチを加えて混ぜる。
- ②①をスプーンですくい取り、一口サイズにして180℃の油で5分ほど揚げる。
- ③マヨネーズにカレー粉、ヨーグルト、はちみつ、すりおろしたペコリーノ・ロマーノ、こしょうを加えて混ぜてソースをつくる。
- ④皿に③のソースを引いて揚げたナゲットを盛り、ガラムマサラをふりかけハーブサラダを飾る。

カツオのタタキ ニンニクとペコリーノ・ロマーノ風味



【材料（2人分）】

カツオ・・・80g
塩・・・少々
にんにく・・・1/4片
ペコリーノ・ロマーノ（粗みじん）・・・40g
大葉・・・10枚
たまねぎ・・・1/2個
白だし50cc
はちみつ・・・20g
ラディッシュ・・・適量
カイワレ・・・適量

【作り方】

- ①カツオは塩をしてからタタキにして皿に盛る。
- ②にんにく、ペコリーノ・ロマーノ、大葉、たまねぎをすべて粗みじん切りにし、白だしとはちみつで和えてソースをつくる。
- ③カツオにソースをかけ、ラディッシュとカイワレを飾る。

ペコリーノ・ロマーノを使った“UMAMI”と栄養満点なレシピ

キューバ風グリルドコーン ペコリーノ・ロマーノ風味



【材料（2人分）】

とうもろこし・・・1本
マヨネーズ・・・20g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・40g
ミックススパイス・・・3g
ライム・・・1/3個
塩・こしょう・・・適量

【作り方】

- ①とうもろこしを茹でるかレンジで加熱する。これにマヨネーズを塗ってグリル（網焼き）する。
- ②焦げ目がついたら皿に盛り付け、すりおろしたペコリーノ・ロマーノをたっぷりとまぶし、ミックススパイス、塩、こしょうをかけ、ライムを添える。

ペコリーノ・ロマーノの フレンチトースト



【材料（2人分）】

バゲット・・・1/3本
卵・・・2個
牛乳・・・400cc
グラニュー糖・・・30g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・50g
グラニュー糖・・・5g
ペコリーノ・ロマーノ（すりおろし）・・・5g
バター・・・20g
ベーコン・・・2枚
アスパラガス・・・3本
はちみつ・・・20g
ペコリーノ・ロマーノ（スライス）・・・15g

【作り方】

- ①卵と牛乳、グラニュー糖、すりおろしたペコリーノ・ロマーノをよく混ぜて、そこに厚く切ったバケットを一晩浸らす。
- ②フライパンにバターを加え、バケットをこんがりと焼く。
- ③バケットに焼き色がついたら、グラニュー糖とすりおろしたペコリーノ・ロマーノをかけてさらに焼く。
- ④皿に盛り、焼いたベーコンとアスパラガスをのせはちみつ、スライスしたペコリーノ・ロマーノをかけて仕上げる。