



『第6回 管理栄養士の気まぐれレストラン』スペシャル対談

今回はイタリアンシェフを招いての初の試み！準備から本番までをお二人にうかがいました



医療法人みなとみらい 管理栄養士・日本糖尿病療養指導士 佐藤 奈津 × 太田 裕二 イタリアンシェフ

当院では、管理栄養士による体験型の料理教室を開催しています。第6回目となる今回は、イタリアンシェフの太田裕二さんをお招きして「家庭でも作れる本格イタリアン」をデモンストレーションしていただきました。今回のテーマはトマトとオリーブオイル。近頃テレビで、トマトジュースにオリーブオイルを入れて飲むと血糖値が下がるという話題になっているとか。この2つの食材はイタリアンでは欠かせないですね。でも、パスタやピッツァは糖質が多くエネルギーが高いイメージではないでしょうか。今回はシェフにご協力いただき、美味しくヘルシーなイタリアンレシピを「気まぐれレストラン」風にアレンジしていただきました。

佐藤 ● トマトとオリーブオイルには、LDLコレステロールを下げる働きもあります。あとは少量でもデザートがあると皆さん喜ばれるので何かつきたいと思ったのですが、
太田シェフ ● それで、リコッタチーズを使ったフロズンデザートを提案したのですが、メニューに取り入れるのは難しかったみたいですね。

メニュー決定の段階からシェフと相談デザートはやむなく断念することに
佐藤 ● クリニックの料理教室ということで、エネルギーや塩分を考慮した家庭でも作れるメニューをシェフに相談させていただきました。
太田シェフ ● それなら手打ちパスタとトマトとオレンジを使った魚料理がメインのシチリア料理がいいんじゃないかと。

佐藤 ● そうなんです。高エネルギーの食材を省いて容量を少なくしたのですが400kcal以上になってしまつて、断念しました。
太田シェフ ● そこでイタリアの代表料理「ナスのカポナータ」をメニューに加えることにしました。
佐藤 ● はい。カポナータは常備菜にもなるし、今日のメニューの中でも一番手軽に作れるので、大正解でした！



◀◀ 太田裕二シェフの詳細なお店情報はこちら

トラットリアエピッツェリアアミーチ
TRATTORIA E PIZZERIA AMICI
住所：〒305-0834 茨城県つくば市手代木 286-1
TEL：029-852-5885
営業時間：11:00 - 14:30 (L.O.14:00)
18:00 - 23:00 (L.O.22:00)
定休日：なし ※年末年始のぞく
URL：http://napoli-amici.jp/



調理法を変えてカロリーダウン 油と塩分を抑えても美味しく

佐藤 ● 今回はクリニック仕様にアレンジしていただき有難うございました。
太田シェフ ● カポナータのナスは素揚げするとトロツと柔らかく仕上がりますが、今回は油を減らすために蒸し焼きにしました。あとは、パスタの仕上げにからすみを使うところを塩分が多くなるので省きました。
佐藤 ● 油は大きじ一杯で120kcalもあるので、揚げるのと焼くのではエネルギーが変わってくるんですよ。今回はパスタの分量もお店で提供するより少なくしましたが、皆さん満足されていましたね。
太田シェフ ● イタリアンはとにかくオリーブオイルを使うんです。こんなに?!! たっぷりするくらい使います。
佐藤 ● そうなんです。
太田シェフ ● 手打ちパスタは、ご家庭で簡単に作れます。今回はセモリナ粉を使いましたが、薄力粉でも大丈夫。ただし、生地をよく寝かせる

ことが大切です。あと、今回ブロッコリーと一緒にパスタを茹でましたが、茹で汁はソースとパスタを馴染ませるときに使えるので、最後までとっておくように。

佐藤 ● 白ワインはソースなどにはあまり使わないんですか？
太田シェフ ● イタリアンではワインは飲むもので、料理には使いません。あさりのパスタもワインは使わずに水と塩だけですよ。
佐藤 ● 意外です。香料もあまり使わないし、イタリアンは素材の味を生かしたシンプルな味付けなんです。
太田シェフ ● そうなんです。

佐藤 ● あとレシピだけではなく、口の盛り付けも参考になりました。メイン料理のデモンストレーション、大歓声でしたよ。
太田シェフ ● 嬉しいですね。どのメニューも簡単に作れるので、ぜひご家庭で試していただきたいです。

佐藤 ● 今回は初の試みだったのですが、シェフのおかげで好評でした。ありがとうございました!!



◀◀ 次回の料理教室

詳細が決まり次第、院内掲示板やホームページでお知らせします。皆さまのご参加をお待ちしております!

料理教室の様子 太田シェフによる本格イタリアンクッキングレッスン!



今回のメニューは
「シチリア風メカジキのインポルティーノ」
「シチリア風茄子のカポナータ」
「プーリア風オレキエッタ」
レシピは各クリニックに置いてあります。
ぜひご自宅で作ってみてください♪

ポノー
buono!!
(イタリア語で「おいしい」の意)

