より味わい深く、
より想像力豊かに、
より美味しく。



シェフのリカルド・タカミツ氏が考案した絶品レシピ10選



欧州連合の資金提供を受けたキャンペーン

ENJOY IT'S FROM EUROPE

類まれな驚くほどの喜び



お料理にペコリーノ・ロマーノDOPの とびきりの風味を加えましょう。サラダや野菜、魚介類、パスタなど、普段のお料理に特別な味わいをプラスします。



生でも火を通しても簡単に使えるこの素晴らしい食材は、いつもとは違った味付けを工夫したいときに大活躍。きっとご満足いただけます。



本物の地中海の味が詰まった ペコリーノ・ロマーノDOPは、クセになる美味しさ。



以下のレシピを参考にして、
ぜひお試しください。



リカルド・タカミツ

シェフ、起業家、現代フュージョン料理のアンバサダー

リカルド・タカミツ氏は、現在、イタリアの現代日本料理界において最も影響力のある、有名なシェフの1人です。タカミツ氏の哲学は、技術的な正確さ、創造性、食に対する真の情熱、そして伝統、文化の融合を最高の品質と組み合わせたスタイルを一体化させたものです。1982年8月3日、ブラジルのサンパウロで、ブラジル人の父と日本人の母（沖縄出身）の間に生まれたタカミツ氏。多文化的で複雑な環境下で育ち、そこから人間的にも職業的にも深い影響を受けました。

レストラン業界に入ったのは、偶然と言っても良いものでした。しかし、その道へ進むきっかけとなったのは決定的な出来事によるものでした。ケータリングのイベントで皿洗い係だったタカミツ氏は、シェフのイグナシオ・イトウ氏と出会い、そこで決断力と才能を認められたのです。その瞬間から、タカミツ氏はプロとしての成長の道を歩み始め、22歳でイトウグループのレストランの一つで運営ディレクター兼料理長に就任しました。2006年まで日本で重要な研修期間を過ごし、その後イタリアに移住しました。
ナポリでは、有名なレストランJap-Oneでイグナシオ氏と共に働き、その後、レストランTenderの指揮を執り、南イタリアにおける名物寿司の進化に貢献しました。
2020年には、ブラジルの味、日本の技、地中海の文化を融合させたクリエイティブなフュージョン料理を提供することを目的としたプロジェクト「Sambamaki（サンバマキ）」をローマで立ち上げました。
近年、リカルド・タカミツ氏はイタリアとスイスのフュージョン料理界の顔として、またソーシャルメディアで多くのフォロワーを持つシェフとしての地位を確立しています。
また同時に、ローマの料理学校「A Tavola con lo Chef」の講師として、若い料理人やプロの料理人に自らの経験を伝える重要な教育活動を開始しました。
現在は、Enoteca La Torre（エノテカ・ラ・トッレ）グループの2つのレストランでエグゼクティブシェフを務めています。

- Enoteca La Torre Tritone
  （エノテカ・ラ・トッレ・トリトーネ）
- Enoteca La Torre DOGANINO
  （エノテカ・ラ・トッレ・ドガニーノ）。

驚異

（2人分）

日出ずる国のアカザエビ



材料	数量	メモ
新鮮なアカザエビ（有頭）	4尾（約160 g）	殻と内臓を取り除き半分に切る
ペコリーノ・ロマーノDOP	30 g	細かくすりおろす
生クリーム（乳脂肪分35%）	50 g	冷やしておく
牛乳（全乳）	25 g	
おろした生わさび	2〜3g	サービス時に正確に計量する
抹茶パウダー	1 g	仕上げにふりかける
生しそ（葉）	2枚	千切りまたは花びら状に切る
エクストラバージン・オリーブオイル	5 g	フライパン用
細かく挽いた海塩	適量	
挽きたての黒コショウ	適量	

ペコリーノチーズのスキューマ、わさび、しそ、抹茶パウダーを添えたアカザエビのスコッタート

手順

ペコリーノチーズのスキューマ（シフォン用 0.25〜0.5L）：

1. 小鍋に生クリームと牛乳を入れ、60°Cまで温める。
2. ペコリーノ・ロマーノを加え、完全に溶けるまで混ぜ合わせる（分離を避けるために70°Cを超えないようにする）。
3. 目の細かいシノワまたはエタミンで丁寧に濾す。
4. 濾したものをエスプーマディスペンサーに注ぎ、N⊠Oカプセルを1個加えよく振る。
5. サーブするまで、55℃の湯煎で保温する。



アカザエビ：

1. アカザエビの殻と内臓を取り除き、尾は見た目が良くなるようにそのままにしておく。
2. 十分に熱した焦げ付き防止加工フライパンにオイル2〜3gを入れ、アカザエビを片面60〜90秒間炙る。
3. 塩、こしょうで味を調える。

盛り付け

1. 皿の中央または側面にアカザエビを2尾置く。
2. ペコリーノチーズのキューマを、アカザエビの横または上に正確に絞り出す。
3. マイクロプレインで、各アカザエビの上に新鮮なわさびをごく少量すりおろす。
4. 花びら状または千切りにしたしそを飾り付けに加える。
5. 仕上げに目の細かいふるいを使って、均一になるよう抹茶を軽く振りかける。

（2人分）

ニンニク、オイル、唐辛子のスパゲッティ、ペコリーノチーズとアカエビ添え



東洋の香り漂うイタリアの定番料理：生のアカエビ、ゴマ油、ワカメ。



材料	数量	メモ
スパゲッティ	160 g	デュラム小麦のスパゲットーニ
赤エビ	80 g	殻を剥き角切りにする
ペコリーノ・ロマーノ	30 g	すりおろす
ニンニク	5 g	薄切り
生唐辛子	3 g	細かく刻んだもの
エクストラバージン・オリーブオイル	25 g	
焙煎ごま油	5 g	
水で戻したワカメ	10 g	細切り
塩	適量	

手順

パスタ：
塩を入れたたっぷりの湯でスパゲッティを9〜10分茹でる（アルデンテ）。

ソース：
エクストラバージン・オリーブオイルを熱し、ニンニクと唐辛子を加え、弱火でオイルに香りを移す。
パスタを湯切りし、香り付けしたオイルと一緒にフライパンで炒める。
ペコリーノチーズとパスタの茹で汁少量を混ぜ合わせ、乳化させてクリーム状にする。

エビとワカメ：
角切りにした生のエビをゴマ油を数滴かけてマリネし、盛り付ける。
水気を切ったワカメを加える。

オーブンを180°C（静熱モード）または170°C（ファンモード）に予熱します。天板をオーブンに入れ、約5〜10分焼きます。
焼き加減を確認：焼き時間はオーブンやチュイルの厚さによって異なります。チーズが完全に溶けて泡立ち、縁がきつね色になりカリカリになったら出来上がりです。焦げないように注意してください。
冷ます：焼き上がったら天板を取り出し、クッキングシートの上で冷まします。冷めるにつれてチュイルはさらにカリカリになります。完全に冷めたら、薄いスパチュラで丁寧にはがしてください。

盛り付け



皿の中央にパスタを盛り付ける。
盛り付けたパスタの上に角切りにしたエビとワカメをのせる。
仕上げにゴマ油をひとたらしとすりおろしたペコリーノチーズのコーラルを添えて仕上げます。



（2人分）

生マグロとペコリーノチーズのパスタ

醤油でマリネした生マグロ、ペコリーノチーズのクリーム、ゆず風味のトビコ

材料	数量	メモ
材料	数量	メモ
ショートパスタ（例：メッツェマニケ）	160 g	
生マグロ	100 g	角切りにして、うす口醤油でマリネする
うす口しょうゆ	15 g	
ペコリーノ・ロマーノ	30 g	クリーム用
生クリーム	50 g	ペコリーノチーズのクリーム用
エクストラバージン・オリーブオイル	10 g	
ゆず風味のトビコ	15 g	飾り用
乾燥ルッコラ	適量	飾り用
オーリオ・ヴェルデ	適量	
塩	適量	

手順

マグロ：
マグロをうす口醤油で10分間マリネした後、焦げ付き防止加工のフライパンで軽く炙る。

ペコリーノ・クリーム：
生クリームを温め、ペコリーノチーズを加えて、滑らかなクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
クリームを保温する。

パスタ：
塩を入れた湯でパスタを茹で、湯切りをした後ペコリーノチーズ・クリームとオリーブオイルを絡めて混ぜ合わせる。

盛り付け

皿にパスタを巣状に盛り付ける。
パスタの上に焼いたマグロの角切りをのせる。
ゆず風味のトビコ、ルッコラ、オーリオ・ヴェルデを少々かけて飾る。

（2人分）

ペコリーノチーズとレモンのソースを添えたカンパチのグリル



カンパチの切り身、燻製だし入りペコリーノチーズソース、レモン、かつお節。

材料	数量	メモ
材料	数量	メモ
カンパチ（切り身）	240 g	1人前 120 g
ペコリーノ・ロマーノ	25 g	
燻製だし	60 g	準備して濾過する
生クリーム	30 g	
レモン（皮の黄色い層）	1 g	すりおろす
かつお節	4 g	薄けずり
エクストラバージン・オリーブオイル	適量	
塩・こしょう	適量	



手順

魚：
カンパチの切り身を十分に熱した鉄板に少量の油をひいてグリルする。
軽く塩とコショウで味をつける。

ソース：
生クリームとだしを温め、ペコリーノチーズを加えて混ぜ合わせる。
生レモンの皮をすりおろして加える。
オーブンを180°C（静熱モード）または170°C（ファンモード）に予熱します。天板をオーブンに入れ、約5〜10分焼きます。
焼き加減を確認：焼き時間はオーブンやチュイルの厚さによって異なります。チーズが完全に溶けて泡立ち、縁がきつね色になりカリカリになったら出来上がりです。焦げないように注意してください。
冷ます：焼き上がったら天板を取り出し、クッキングシートの上で冷ましまます。冷めるにつれてチュイルはさらにカリカリになります。完全に冷めたら、薄いスパチュラで丁寧にはがしてください。

盛り付け

平皿に切り身を盛り付ける。
ペコリーノチーズと出汁のソースを絡める。
カンパチの上と周りにカツオ節を添えて仕上げ、色付きのドライフラワーを飾る。
ペコリーノチーズのコーラルを添えて仕上げます。

（2人分）

ローマ風たたき – 炙ったマグロにペコリーノチーズのフレークを添えて



煮切りソースでマリネしたマグロを炙り、ペコリーノ・ロマーノのフレークを添えて

材料	数量	メモ
生マグロ	180 g	スライスするためのかたまり（さく）
にきりソース	20 g	寿司用甘口濃縮ソース
ゴマ	適量	
ペコリーノ・ロマーノ	20 g	フレーク状または薄くすりおろす
シードオイル	5 g	炙るため
塩	適量	

手順

たたき：
マグロを煮切りソースで数分間マリネした後、ゴマをまぶす。
十分に熱したフライパンで両面20〜30秒ずつ炙る。
角切りにする。



盛り付け

角切りにしたたたきを皿に盛り付ける。
仕上げにペコリーノチーズのフレークを振りかけ、
残りの煮切りソースを数滴たらす。

（2人分）

ルッコラのローマ風サラダ – フュージョンスタイル（2人前）



ピリッとしたルッコラに、ニンニクと発酵アンチョビ（塩辛風）のビネグレットソースを合わせ、グルメミックスリーフとペコリーノ・ロマーノのスライスを添えた一皿。チリマヨソースで仕上げた和洋折衷のフュージョンサラダ。

材料	数量	メモ
ルッコラ	100g	洗って水気を切り、食べやすくカット
グルメミックスリーフ	50g	新鮮なベビーリーフ等
ニンニク	1片	みじん切り
発酵アンチョビ（塩辛風）	5g	または日本のアンチョビペースト
米酢	10g	
エキストラバージンオリーブオイル	15g	
ペコリーノ・ロマーノチーズ	15g	薄くスライス
塩・黒こしょう	適量	
チリマヨソース	適量	飾りとアクセントに使用

作り方

ビネグレットソースを作る
ボウルに米酢、みじん切りのニンニク、発酵アンチョビ、オリーブオイルを加える。
よく混ぜて、滑らかなエマルジョン状のドレッシングを作る。
塩と黒こしょうで味を調える。

ルッコラを和える

サーブ直前に、ルッコラをビネグレットで和える。
ソースが全体に行き渡るように軽く混ぜる。

盛り付け

深皿にグルメミックスリーフを敷く。
その上にルッコラのサラダを盛る。
ペコリーノ・ロマーノチーズのスライスを上に散らし、黒こしょうをひとふり。
最後に、チリマヨソースを数滴飾る。



シェフのポイント

・ルッコラの辛味とアンチョビの旨味、米酢の酸味が絶妙なバランス。
・チリマヨソースは香りとビジュアルのアクセントに最適。
・日本の塩辛を使用する場合は量を調整し、塩味が強くなりすぎないよう注意。

（2人分）

ロブスターとペコリーノチーズで作ったチャルダのサラダ



材料	数量	メモ
ロブスター	160 g	茹でて、一口大に切る
グルメミックスサラダ	40 g	
トマト	1個	
パプリカ	1/5	
パセリ	適量	
赤タマネギ	1/4	
レモン	1個	
ニンニク	1カケ	
ダイコン	30 g	みりんと塩でマリネする
ペコリーノ・ロマーノ	50 g	クリスピーチャルダ
ヴィネグレットソース	20 g	
塩・こしょう	適量	
ハチミツ	ひとたらし	
エクストラバージン・オリーブオイル	ひとたらし	
味の素	適量	

グルメミックスサラダ、大根のみりんマリネ、ペコリーノチーズのチャルダを添えたロブスター。



詳細な手順

作り方：
ロブスターを蒸すまたは茹でてから、冷まして切る。
大根をスライスし、みりんに10分間漬けます。
ヴィネグレットソース：トマト、パプリカ、ニンニク、タマネギを小さな角切りにし、塩、レモン、オイル、コショウ、ハチミツで味付けする。
オーブンの天板にクッキングシートを敷き、すりおろしたペコリーノ・ロマーノをクッキングシートの上に広げ、間隔をあけて小さな山を作る。スプーンを使って薄い円盤（直径約6〜8CM）を作る。焼き具合が均一になるよう、チーズの厚みが均一であることを確認する。好みに応じてそれぞれのチャルダに黒コショウをひとふりする。
オーブンを180°C（静止モード）または170°C（換気モード）に予熱する。天板を温めたオーブンに入れ約5〜10分間焼く。
焼き加減を確認する。焼き時間は、オーブンやチャルダの厚さによって異なる。チーズが完全に溶けて気泡ができ、端がきつね色になってカリッと焼けたら、チャルダの出来上がり。焦がさないように注意する！
冷ます：オーブンから取り出し、クッキングシートの上でチャルダを冷ます。冷めるにつれて、よりクリスピーになってゆく。冷めたら、薄いヘラを使いクッキングシートから丁寧に剥がす。



盛り付け

ミックスサラダ、大根、ロブスターを盛り付ける。
サーブ時にペコリーノチーズのチャルダとビネグレットソースを添え、ミックスフラワーで飾って仕上げる。

（2人分）

江戸ロール – ホタテ、トリュフ、ペコリーノチーズ



炙ったホタテ貝、黒トリュフ、バーナーで溶かしたペコリーノチーズを巻いたロール。

材料	数量	メモ
ホタテガイ	4個	横に2つに切る
寿司飯	100 g	酢、砂糖、塩で味付け
ペコリーノ・ロマーノ	30 g	クリーム用および溶かしたトッピング用
スズキ	30 g	
黒トリュフ	10 g	極薄削り
トリュフパール	10 g	
海苔	1枚	半分に切る
ガスバーナー	☒	ペコリーノチーズを見栄えよく溶かすため
ゴマワカメ	20 g	
キューピーマヨネーズ		
白トリュフオイル	ひとたらし	
しょうゆ	10ml	
Aceto di riso	10 g	

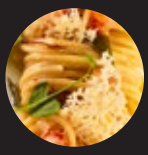
詳細な手順

クリームと具材：
スズキを白トリュフオイルと醤油でマリネし、炙る。
寿司飯を海苔にのせる。裏返して、ゴマワカメ、スズキ、マヨネーズを乗せ、外側を巻き寿司用の海苔で巻く。
8つに切り分ける。
その上に丸くスライスしたホタテを乗せ、次にトリュフとペコリーノ・ロマーノをのせてきつね色になるまで炙り、トリュフパールで飾り付けする。



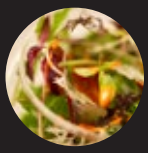
盛り付け

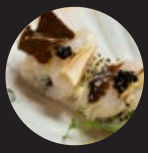
巻き寿司をホタテ貝の殻の上にのせてサーブする。











enjoythetasteoflife.com

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or AGEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.