

Cofinanziato dall'Unione europea

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Ricettario PROGETTO KYOI 2026 165x240 Giapponese_(tracciato) Ese.indd 1 22/09/26 10:23

味は出会いから生まれる



このレシピ集は、イタリアの伝統と日本の感性、そして、その技法、素材、現代的創造性との出会いから生まれました。レシピはシェフの料理の異なる魂を物語る 3 つのテーマに沿って展開されます。

すばらしき伝統料理
伝統の味わいをエレガントに再解釈。ここでは、ペコリーノ・ロマーノが日本の感性や手法と出会います。

シェフの極意
シェフの最もクリエイティブなヴィジョン：精緻さ、美の追求、文化の融合が、現代的で洗練された料理に息づいています。

日々のアイデア
シンプルな日常を独創的な賑わいの食卓へと昇華させるために考案された、モダンで汎用性の高いレシピ。

Executive Chef

EIJI YAMAMOTO





山本英嗣
2011年からレストラン「Sushisen」を率いている山本英嗣は、ヨーロッパにおける日本料理界の第一人者の一人です。日本の豊かな伝統魚介料理の本場、北海道・札幌に生まれ、小樽の名店「政寿司」で修業、カナダ、オーストラリアでの仕事を通じて多岐にわたる国際経験を積んできました。

彼の料理は、日本的精緻さと現代的感覚が融合したスタイルが特徴で、食材の品質と調理技術に細心の注意を払っています。その哲学は、伝統と革新の厳密なバランスに基礎を置き、本物でありながらも進化した日本料理を表現することを目指しています。

2024年にはジロトンノ（Girotonno）世界大会において1位を獲得、マグロ技法における世界的な権威としての地位を固めました。

彼の指導の下、「Sushisen」はイタリアのレストランシーンにおいて卓越した地位を確立し、2022年～2026年『ミシュランガイド・イタリア』への掲載をはじめ、ガンベロ・ロッソの『すしガイド2024』および『すしガイド2025』における「２マッパモンド（地球儀）」と「３バケッテ（箸）」受賞など、数々の賞を獲得しています。厨房における活動と並行して、山本シェフはマスタークラスや国際的コラボレーションにも参加し、キッコーマン・イタリアの「絆プロジェクト2024」および「絆プロジェクト2025」においてシェフ・スポンサーに選出されました。





1.　タリアータ　味噌、生姜、粒マスタード、ペコリーノ・ロマーノのソース添え

作り方

1. **ソースと香味オイルの用意：** ペコリーノチーズと牛乳をミキサー（ブレンダー）にかけ、滑らかなベースソースを作る。味噌と粒マスタードのソース（下記参照）を用意する。刻み生姜（または生姜の粗みじん）と粒マスタードをオリーブオイルであらかじめ合わせておく。
2. **肉の調理：** 厚めのヒレ肉かステーキ用肉をフライパンで好みの焼き加減に焼き、アルミホイルに包んで休 ませておく（※この段階では塩コショウはしない）。
3. **サラダの用意：** ルーコラとラディッキオ・トレヴィザーノのサラダを小さなボウルで作っておく。



盛り付け

- 白い平皿に味噌ソース50mlを注ぐ。スプーンの背で円を描くように広げ、直径約13cmのベースを作る。
- 休ませた肉の表面をバーナー（またはガスの直火）で軽く炙ってほのかなスモーク香をつけてから、２cm厚さにスライスする。
- 味噌ソースの上に、肉の断面が見えるようにしながら、一直線に並べる。肉の上に手順1で用意した生姜とマスタードの風味付けオイルをかける。ペコリーノのベースソースで、肉の上に大きくジグザグラインを描く。
- ルーコラとラディッキオ・トレヴィザーノのサラダに黒ゴマとゴマ油をかけて軽くまぜ、肉の上に盛り付ける。ペコリーノ・ロマーノの薄切り（1.5～2mm厚さに切る）を、サラダの中に自然でランダムな配置で散らす。
- 仕上げに、すりおろしたペコリーノを食卓に。

材料（2人分）

- 牛肉（タリアータ/ステーキ用の厚切り、好みの部位）×250g～300g
- ペコリーノのベースソース：牛乳60ml、ペコリーノ・ロマーノ30g
- 味噌と粒マスタードのソース×50ml
- ルーコラ×50g
- ラディッキオ・トレヴィザーノ×50g
- ペコリーノ・ロマーノの薄切り（約3cm大）×8枚
- 黒ゴマパウダー×3つまみ
- ゴマ油×5ml
- おろし生姜×5ml
- 粒マスタード×15ml
- オリーブオイル×15ml

味噌と粒マスタードのソース（作りやすい分量）

- 味噌×100g
- みりん×25ml
- 砂糖×35g
- 生姜の細かいみじん切り×7g
- 粒マスタード×30g（好みで調整）
- 水×適量（チューブ入りはちみつのような濃度まで調整する）



2.　サルシッチャ、季節の野菜、チーズ、コショウ入り雑炊（米のズッパ）、食べるラー油添え

作り方

1. **ベースの準備:** ペコリーノ・ロマーノと牛乳を滑らかになるまでミキサーにかける（ベースソース）。
2. **具材の炒めと調理:** フライパンでみじん切りにした玉ねぎ、生姜、ポロネギを炒める。ほぐしたサルシッチャを加えて軽く色づくまで炒め、白ワインを振りかける。アルコール分が飛んだら、水220ml、牛乳220ml、手順1で用意したベースソースを加える。（注：仕上げのトッピング用にベースソースを大さじ1ほど取っておく）。味見して、必要ならベースソースか顆粒スープ（コンソメ）を足す。
3. **米の調理:** あらかじめ炊いておいた米をフライパンに加える。沸騰したら、弱火で1分ほど煮込む。とろみが足りない場合は、**少量の米を加えて調整する。**
4. **仕上げ:** あらかじめ揚げた季節の野菜を米に加える（揚げ物でなく、たっぷりの油でフライパンで炒めてもよい）。バターを加えてなめらかになるまで混ぜる。（注：仕上げの飾り用に揚げ野菜を少し取っておく）。

盛り付け

- 縁のある皿（深皿/リムプレート）に雑炊を盛り付ける。食べるラー油で線を描いて飾り、黒コショウを振りかける。
- 残ったベースソースをランダムに垂らし（2、3滴）、取っておいた揚げ野菜を飾る。
- お好みで、その場ですりおろしたフレッシュなペコリーノ・ロマーノをかける。



材料（2人分）

- ペコリーノのベースソース：牛乳80ml、ペコリーノ・ロマーノ40g
- 玉ネギ（みじん切り）×50g
- 生姜（みじん切り）×5g
- ポロネギ（みじん切り）×7cm
- 生サルシッチャ×100g（代わりに、鶏か豚のひき肉でも可）
- 白ワイン×50ml
- 牛乳×220ml
- 水×220ml
- 顆粒スープの素（コンソメ）×適量
- 炊いた米×100g（濃度調整のための追加分は除いて）
- 季節の野菜（オクラ、アスパラガス、トウモロコシ、ナスなど、1cm角に切る）×適量
- バター×20g
- 食べるラー油×20g（市販品）
- 黒コショウ×小さじ1
- ペコリーノ・ロマーノ（仕上げ用、かたまり）×30g





3. レモンとペコリーノ・ロマーノの「アマルフィ」風パスタ

作り方

1. **ベースの準備:** ペコリーノ・ロマーノと牛乳を滑らかになるまでミキサーにかける（ベースソース）。
2. **香辛料の準備:** レモン皮の黄色い部分を細かく刻み、苦みを除くためにさっと湯通しする。ローストしたアーモンドをミキサーで細かく砕く。
3. **魚の調理とソースのベース:** フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚、小エビ、ムール貝を炒める。白ワインを振りかけ、アルコールを飛ばす。白身魚とムール貝をいったん取り出しておく。ベシャメルソース、砕いたアーモンド、湯通ししたレモン皮、レモン汁、ペコリーノのベースソースを加える。水を加えてソースの濃度を調整する。（アドバイス：ペコリーノのパスタにはパスタの茹で湯を加えると塩気が強くなりすぎる可能性がある。熱湯を使うことが失敗しない秘訣）
4. **ソースの仕上げ:** 軽く温めて味を確認する。ベースソース、レモン汁、刻みアーモンドでバランスを調整。生のレモン皮をフライパンに直接すりおろし、好みの香りに調える。
5. **パスタと和える:**ロングパスタ（リングイネ）をアルデンテに茹で、ソースの入ったフライパンに直接移し、全体がなじむようにさっと炒める。

盛り付け

- お玉と大きなフォークを使って、皿の中央に鳥の巣のように形作りながらパスタを置く。とっておいた白身魚とムール貝をトッピングする。
- 刻みアーモンド、追加のすりおろした生レモン皮を振りかけ、残ったベースソースを 2 ～ 3 か所にランダムに散らす。
- 仕上げに、お好みでペコリーノ・ロマーノをすりおろしてすすめる。



材料（2人分）

- ペコリーノのベースソース：牛乳60ml、ペコリーノ・ロマーノ30g
- レモンの皮（黄色い部分だけを刻んで湯通しする）×小さじ1と 1 / 2
- レモン汁×レモン1個分
- ローストアーモンド（食感を残すように粗くミキサーにかける）×30ml
- 白身魚（フィレ）×50g（2切れ）
- むきエビ（冷凍でも可）×10尾
- ムール貝（冷凍でも可）×6個
- （注：魚介類は冷凍シーフードミックス＋白身魚のフィレで代用可能）
- 白ワイン×50ml
- ベシャメルソース×60ml
- 水（ソースの濃度調整用）×適量
- ロングパスタ（リングイネ）×160g

1.　マグロのカルパッチョ「カラヴァッジョ」

作り方

1. **ルーコラソースの準備：** ルーコラ、オリーブオイル、ニンニク、ペコリーノ・ロマーノをミキサーのボウルに入れ、なめらかで均一になるまで攪拌する。

2. **マグロの切り方と伸ばし方：** 新鮮なマグロの赤身を約5mm厚さに切る。2枚のラップの間に並べて挟み、肉たたき（またはワインボトルの底）で優しく叩いて厚さ１～２mmにする。

3. **キャンバスの構成：** 白い平皿の底（または、18cm角の正方形の額縁の内側にラップを敷いたもの）に、挽いた白ゴマを薄く降り敷く。伸ばしたマグロを十字切りにし（4つの正方形にする）、内側の角を皿の輪郭に合わせて配置し、表面を覆うようにする。残ったマグロの切れ端を使って隙間があれば埋める（パッチワーク風）。マグロの表面にゴマ油をまんべんなく塗る。



盛り付け

- バルサミコクリームで幾何学的な線を引いてマグロの表面を飾り、同様に、キャンバスに画を描くようにルーコラソースをランダムに塗る。
- さらにペコリーノの粉末で装飾的ラインを付け加える。最後に揚げたルーコラを飾り（少量なので、オイルを塗って電子レンジにかけてカリッとさせてもよい）芸術的な仕上げを施す。部分的に黒コショウを振りかける。

材料（2人分）

- 新鮮なマグロ赤身×180g
- 白ゴマパウダー×2ml
- ゴマ油×15ml
- ルーコラ（仕上げ用の小さな葉）×3枚
- バルサミコクリーム×15ml
- 黒コショウ×4ml
- 粉末ペコリーノ・ロマーノ（仕上げ用）×10g～15g

ルーコラソース（作りやすい分量）
- ルーコラ（大きな葉）×5枚
- オリーブオイル×50ml
- ニンニク×1かけ
- ペコリーノ・ロマーノ×5g～7g





2. 味噌風味のサーモンのタルタル、68℃の卵と抹茶ペコリーノ添え

作り方

1. **材料の下ごしらえ:** すりおろしたペコリーノ（大さじ１）と抹茶（楊枝の先くらいの量）を丁寧に混ぜ、「抹茶ペコリーノ」を作る。フィロ生地を揚げて（またはオーブンで焼いて）準備する。低温調理した卵（68°C）を用意する。小鍋に味噌、みりん、砂糖、すりおろした生姜を入れ、沸騰させて「味噌ソース」を作る。ソースに水を少しずつ加え、滑らかでとろみのある状態になるまで調整する。葉玉ネギを細かく刻み、ミックスサラダを冷水で洗って水気をよく切る。

2. **タルタルを作る:** 刺身用のサーモンを包丁で叩いて、きめ細やかなタルタル状にする。手順1で用意した味噌ソース、おろし生姜、七味唐辛子、ゴマ油を加える。具材がべたつかないように注意しながら、軽く混ぜ合わせる。セルクルの内側に盛り付け、中央に卵用のくぼみを作り、型をそっと外す。

盛り付け

- 68℃で加熱した卵をタルタルの中央にあけたくぼみにそっと載せる。
- タルタルの表面に刻んだ葉玉ネギとカリカリに焼いたフィロ生地をトッピングする。卵の上に味噌ソースをひとすじ垂らす。
- あらかじめゴマ油ひとたらしで調味したレタスを中央に盛り付け、フィロ生地と抹茶ペコリーノを振りかける。
- その場で削れるよう追加のペコリーノ・ロマーノを添える。



材料（２人分）

- 新鮮なサーモン（刺身用）×140g
- おろし生姜×ひとつまみ
- 七味唐辛子（7種のスパイス）×２つまみ
- ゴマ油×40ml
- 68℃で加熱した卵（Sサイズ）×2個
- 新鮮な葉玉ネギ（刻んで）×大さじ1
- フィロ生地（代わりに、ビーフン、または春巻きやワンタンの皮を細く切って揚げたり焼いたりしたもの）×30g
- 抹茶ペコリーノ（粉末ペコリーノに抹茶少量を加えたもの）×20ml

味噌ソース（作りやすい分量）

- 味噌×100g
- みりん×25ml
- 砂糖×35g
- おろし生姜×7g
- 水×適量

3. ラム肉のジンギスカン　香り豊かなペコリーノ・ロマーノを添えて

作り方

1. **下準備とチャルダ:** ペコリーノ・ロマーノをすりおろし、スパイスを加えて混ぜ、「スパイス入りペコリーノ」を作る。テフロン加工のフライパンを弱火で熱して、チーズを焼き、カリッとしたチャルダ（薄焼き）を4枚作る。ラム肉をジンギスカンソースとともに冷凍用袋（ジップロック）に入れ、空気を抜いてマリネしておく。

2. **リンゴと野菜の下準備:** ポロネギを3cmの筒切り、芽キャベツは半分に切る。リンゴを半分に切り、皮の表面全体をフォークで刺す。リンゴの芯を少しくり抜き、その中にバター、粗く刻んだクルミ、スパイス入りペコリーノ、おろし生姜を詰めて、最後に表面に砂糖をかける。200℃に予熱したオーブンで15-20分焼き色をつける（砂糖が早く焦げすぎる場合は、アルミホイルで覆う）。

3. **焼き上げる:**フライパンに少量の油をひき、ポロネギと芽キャベツを表面に軽く焦げ目がつくまで炒め、取り出しておく。ラム肉をマリネ液から取り出し、キッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取る。同じフライパンを強火で熱し、肉を素早く焼いて表面を固め、きつね色に焼き色を付ける。



盛り付け

- 白い平皿の中央に、焼きリンゴを置く。
- リンゴを土台として、その上に、ラム肉、ポロネギ、芽キャベツ、クレソン、ペコリーノのチャルダを縦に積み上げるように盛り付ける（塔のように）。
- 仕上げに、スパイス入りペコリーノを盛り付けの上から振りかけ、皿の空きスペースにも振りかけて飾る。ナイフとフォークを添えて食卓に。

材料（2人分）

- ラム肉（ジンギスカン用薄切り）×200g
- ジンギスカンソース（好みの市販品）×適量
- ペコリーノ・ロマーノ（スパイスミックス用、およびチャルダ用）×適量
- ポロネギ×1本
- 芽キャベツ×4個
- リンゴ（小）×1個
- クレソン（飾り用）×適量
- サラダ油（調理用）×適量

焼きリンゴの詰め物
- バター×15g
- クルミ（刻む）×10g
- スパイス入りペコリーノ×適量
- おろし生姜×適量
- 砂糖×30g





4. ペコリーノ・ロマーノを使った「イタリアン江戸前」寿司（プロ用）

作り方

1. **チーズの下ごしらえ:** ペコリーノを細かくすりおろし、クラシックなパウダー、抹茶バージョンのパウダーを作る。ピーラーで削いでごく薄いペコリーノ片を作る。
2. **魚と米の処理:** 炊いた米を寿司酢で調味する（シャリ）。甘エビの殻を剥き、塩麹に10分間漬け込む。鯛の皮目をさっと熱湯にくぐらせ（湯引き）、すぐに冷やす。ホタテ貝を2枚に開く（1 切れ14g）。魚の種類ごとに2切れずつ用意する。
3. **薬味の準備:** 葉玉ネギを細かく刻み、あらかじめ茹でて細かく刻んだエビと混ぜ合わせる。シソの葉を極細の千切りにする。ウナギのタレ（ウナギソース）を用意する。

盛り付けと提供

ライムとペコリーノチーズを添えた塩麹風味の甘エビの握り

14gのシャリと甘エビで握り寿司を成形する。その上に、葉玉ネギと茹でエビの混ぜ合わせを載せる。乾燥エビ、ペコリーノの粉末をふりかけ、ライムの皮を極細かくすりおろしてかける。カボスの果汁を添えて。

ぶぶあられ、レモン、ペコリーノを添えた香り高い鯛の握り

鯛の皮にぶぶあられの粒をくっつけ、11gのシャリで握り寿司を成形する。表面に唐辛子、ピンクペッパー、青のり、マルドンの塩をひとつまみふりかける。1貫につきペコリーノチーズの薄切りを2枚載せ、すりおろしたレモンの皮を散らして仕上げる。醤油を添えて。

さっと焼いたホタテの握り、もろ味噌と抹茶風味のペコリーノ添え

11gのシャリとホタテで握り寿司を成形する。ウナギのタレを刷毛で塗り、バーナーで軽く炙る。ごく少しのもろ味噌とたっぷりの細切りにしたシソを載せ、仕上げに抹茶ペコリーノをふりかける。追加のタレは使わず、そのままで。

材料（2人分 - 各種類2個）

甘エビの握り
- 寿司飯（シャリ）× 28g（14g × 2）
- 甘エビ × 2尾
- 塩麹 × 20ml
- 茹でエビ（刻む）× 小さじ1/2
- 葉玉ネギ × 適量
- 干しエビ × 6尾
- ペコリーノ（粉末）× 2つまみ
- ライムの皮 × 適量
- カボス果汁 × 適量

鯛の握り
- 寿司飯（シャリ）× 22g（11g × 2）
- 鯛× 22g (11g × 2)
- ぶぶあられ（ライスパフ）× 適量
- 十味唐辛子 × 2つまみ
- ピンクペッパー × 4粒
- 青のり × 2つまみ
- マルドンの塩 × 2つまみ
- ペコリーノ・ロマーノの薄切り × 4片
- レモンの皮 × 適量
- 醤油 × 適量

ホタテの握り
- 寿司飯（シャリ）× 22g（11g × 2）
- ホタテ × 28g (14g × 2)
- うなぎのタレ × 4ml
- もろ味噌 × 2ml
- シソ（極細切り）× 2枚
- 抹茶ペコリーノ × 2つまみ

1.　ペコリーノ・ロマーノと抹茶を添えた魚の揚げ物「しんじょ」

作り方

1. **下準備:** すりおろしたペコリーノ（大さじ1）に抹茶（爪楊枝の先ほどの量）を混ぜ合わせ、「抹茶ペコリーノ」を作る。アーティチョークは、硬い外側の葉を取り除いて掃除し、6等分のくし形に切る（注：きれいにした根元や葉は盛り付け用に取っておく）。レンコンは皮をむかずに1.5mmの薄切りにする。フィロ生地を3cmの細長い帯状に切る。

2. **しんじょを作る:**（市販の魚肉団子を使用し、ペコリーノを加えるだけでも可）。ミキサーに白身魚、エビの半分、塩ひとつまみ、卵白を入れ、弾力が出るまで撹拌する。ボウルに移し、マヨネーズ、2～3mm角に切ったレンコン、粗く刻んだ残りのエビを加える。粗くおろしたペコリーノチーズ大さじ2、砂糖、片栗粉、醤油、酒を加える。よく混ぜ合わせ、1個22gの団子を4個成形し、表面に刻んだフィロ生地をまぶす。

3. **調理:** しんじょの団子、アーティチョーク、レンコン、シソの葉を、それぞれ別々に揚げ油で揚げる。



盛り付け

- 抹茶用のカップ（茶碗）の底に、飾りのベース用に取っておいたアーティチョークの葉を敷く。
- その上に揚げたしんじょ、アーティチョーク、レンコンのスライス、シソを載せ、立体的な盛り付けに仕上げる。
- 提供する直前に、抹茶ペコリーノをたっぷりと振りかける。

材料（2人分）

- しんじょの生地（下記レシピまたは市販品）× 90g
- フィロ生地 × 30g
- 抹茶ペコリーノ × 20ml
- アーティチョーク × 1個（代用：タケノコまたは旬の山菜）
- レンコンの薄切り × 4枚
- シソの葉 × 2枚

自家製しんじょ（作りやすい分量）

- ペコリーノ・ロマーノ（粗くおろしたもの）× 大さじ2
- 白身魚（フィレ）× 100g
- 塩 × ひとつまみ
- 卵白 × 1/2個
- マヨネーズ × 35g
- レンコン（角切り）× 65g
- むきエビ × 100g
- 砂糖 × 大さじ1
- 片栗粉 × 大さじ1
- 醤油 × 5ml
- 日本酒 × 5ml





2. クロワッサンに挟んだペコリーノ・ロマーノのジェラート

作り方

1. **ベースの作り方:** ペコリーノ・ロマーノと牛乳を、滑らかな状態になるまでミキサーにかける（ベースソース）。仕上げ用に、ペコリーノ・ロマーノを別途すりおろしておく。

2. **ジェラートの作り方:** 生クリームと砂糖を固い角が立つまで泡立てる（仕上げのデコレーション用に、泡立てた生クリームの1/3は取っておく）。卵黄とはちみつ大さじ1を加えて、ペコリーノのベースソースを混ぜ合わせる。手順1で用意したペコリーノの粉末を加え、へらで優しく混ぜ合わせ、冷凍庫に入れる。希望の食感になるまで、定期的にかき混ぜて氷の結晶を砕いていく。

3. **飾り付け用:** ダイジェスティブのようなビスケットをビニール袋に入れ、麺棒で粗く砕いてクランブル状にする。ピーラーを使ってペコリーノチーズを薄く削る。

盛り付け

- クロワッサンを縦半分に切り、2つの部分を完全には分離させないようにする。中にペコリーノのジェラートを2つの大きなボール状にして入れる。
- 取り分けておいたホイップクリーム、ビスケットのクランブル、ペコリーノ・ロマーノの薄切りをトッピングする。
- 盛り付け用の皿に載せ、コーヒーパウダーと粉砂糖をふりかける。最後に、とろりとしたはちみつを表面に細く垂らして仕上げる。ナイフとフォークを添えてテーブルに。



材料（2人分）

- ペコリーノのベースソース：牛乳 60ml、ペコリーノ・ロマーノ 30g
- ペコリーノ・ロマーノの粉末 × 大さじ1
- 生クリーム × 200ml
- グラニュー糖 × 20g
- 卵黄 × 1個
- 焼きたてのクロワッサン × 2個
- ダイジェスティブビスケット × 4枚
- コーヒーパウダー × 適量
- 粉糖 × 適量
- はちみつ × 55ml（＋ジェラートのベース用に大さじ1）

3. ペコリーノ・ロマーノのフレンチトースト、フレッシュフルーツ、黒ゴマ、はちみつ添え

作り方

1. **チーズの下ごしらえ:** ペコリーノ・ロマーノと牛乳を、滑らかな状態になるまでミキサーにかける（ベースソース）。ペコリーノをすりおろして細かい粉にし、別途、薄切りと小さな角切りを用意しておく。

2. **卵液の準備:** 牛乳に砂糖を溶かし、全卵を加えて混ぜ合わせ、ペコリーノのベースソースを加えて、漬け込み用の卵液を完成させる。バゲットを厚さ4.5cmにスライスする。

3. **生鮮具材の下ごしらえ:** イチゴをスライスし、キウイをカットし、ブルーベリーを洗う。クルミの実をフライパンまたはオーブンで軽くローストする。

4. **浸漬:** バゲットのスライスを牛乳と卵の混合液に浸し、パンの中心まで完全に染み込ませる（電子レンジで短時間加熱すると吸収が早まる）。

5. **焼き方:** フライパンにバター10gを入れて熱する。バターが溶けたら、パンを並べ、弱火で焼く。均一にきつね色に焼けたら、パンを裏返し、さらに火を弱めて、フレンチトーストの中心がプリンのような柔らかくクリーミーな食感になるまでじっくりと焼き上げる。



盛り付け

- 温かいフレンチトーストを盛り付け用の皿に並べる。新鮮なフルーツ、ローストしたクルミ、黒ゴマ、そして3種類の食感のペコリーノ・ロマーノ（粉、薄切り、角切り）をバランスよく散らす。
- 盛り付けの仕上げとして、提供する直前に、とろりとしたはちみつで格子模様を描く。ナイフとフォークを添えてテーブルに。

材料（2人分）

- バゲット（4.5cm幅にスライスしたもの）× 6枚
- ペコリーノ・ロマーノ（粉末）× 大さじ1
- ペコリーノ・ロマーノの薄切り（約2cm）× 10枚
- ペコリーノ・ロマーノの角切り（極小）× 10個
- イチゴ × 8個
- ブルーベリー × 50g
- キウイ × 1.5個
- 殻をむいたクルミ × 10g
- 黒ゴマ（粒）× 小さじ1
- はちみつ × 大さじ2〜3（またはお好みで）
- バター × 10g
- フレンチトースト用卵液：牛乳 400ml、砂糖 40g、全卵 3個、ペコリーノのベースソース（牛乳 60ml + ペコリーノ・ロマーノ 30g をミキサーにかけたもの）















enjoythetasteoflife.com

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.