

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



ヨーロッパのエクストラバージンオリーブオイル、本物との出会い

この素晴らしい  
味わいをお楽しみ  
ください



特別コンテンツ：  
スターシェフ  
ISIDE DECESARE  
によって作成された  
10の限定レシピ

Looking for  
THE PERFECT  
FOOD

ヨーロッパのエクストラ  
バージンオリーブオイル  
その品質と同等のユニークさ



CAP  
AGRICULTORES DE PORTUGAL



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION



## 使い方のレシピは料理の数だけ

ヨーロッパの誇るエクストラバージンオリーブオイルを使ってキッチンやテーブルでできあがるレシピは、そのお皿の数だけあります。純粹で芳醇な香り、優れた栄養価、そしてそれを味わう喜びはすべて素晴らしく、他に類をみません。日々の食事が豊かになる事で人生もより豊かに彩りあるものになります。ヨーロッパのエクストラバージンオリーブオイルが他と違う秘密は、そのシンプルさと最高ランクの品質を提供するところにあります。このレシピ本では、エクストラバージンオリーブオイルが演出する独創的な10の美食作品を見つけることができます。ミシュラン一つ星のシェフ、Iside De Cesareが国際的な知識とスキルから生み出したオリジナルレシピには、ヨーロッパのオリーブオイルの卓越性と日本の伝統的な食材をオマージュした料理がまとめられています。このシンプルで洗練された食材であるエキストラオリーブオイルを通して様々な国の食材・味を一つのお皿にまとめ、新たな美食文化をテーブルの上に表現する事ができます。ぜひヨーロッパが自信をもって世界へ送り出すオリーブオイルをお試しください！友人、家族、そしてあなたが愛する人々を笑顔にしましょう

## よりバランス良く、よりヘルシーに

ヨーロッパのエクストラバージンオリーブオイルは、様々な栄養素をバランスよく含んでいるうえ、一まわしかけるだけでその一皿を華麗にまとめ上げてくれる、他に替わることのできない特別な食材です。豊富な栄養素は、血中コレステロール値の調節を助け消化を促進してくれるだけでなく、特に多く含まれる良質なオレイン酸は、動脈硬化による血管系疾患の予防に重要な役割を果たします。また、子供たちの発育に必須と言われているビタミンも豊富です。私たちの生活の質を高めるために欠かせない「毎日の食事」と「健康」—エクストラバージンオリーブオイルは、それを助ける最高の食材です。

## ステキなライフスタイルの主演に

ヨーロッパのエクストラバージンオリーブオイルは、その特別な香りや味わいを楽しむだけでなく、自然でウェルビーイングなライフスタイルを届けてくれます。完璧なまでにシンプルで地中海式ダイエットには欠かせない、豊富な栄養で体を強くする、ヨーロッパのエクストラバージンオリーブオイルはあらゆる年代の方におすすめです。特別なシーンやたくさんのゲストを招待するときはもちろん、いつでもあなたのライフスタイルの中心に。



## ISIDE DE CESARE

Iside De Cesareは、甘みや塩味など異なる二つの性質を組み合わせることができる多彩な才能を持つシェフです。彼女のbon-tonスタイルの料理は、シンプルでありながら効果的で、肥えた舌をも満足させます。これは彼女の偉大な指導者のおかげでもあります。最初の師であるアガタパリセラに始まり、ハイン ツベック、サルヴェアトール タッサ、ジャンフランコ ボロニエージ、マルコ カヴァルッチ、国際的に有名なパティシエのジーノ ファブリは、彼女に優れた料理への純粋な情熱を伝授しました。Isideは旬を意識し、地元の最高品質な食材を常に揃えています。一流レストランで得た経験のおかげで、彼女は2020年にレストランLa Parolina(イタリア/ヴェネチア/ボスク・アックアペンデンテ)でミシュランの最初の星を獲得しました。彼女は総料理長でありオーナーでもあります。





## 仔牛のツナソース、エクストラバージンオリーブオイルマヨネーズとケッパー添え

### 材料:

仔牛のサーロイン 300 g  
新鮮なマグロ 300 g  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
醤油 適量  
ケッパー 適量  
塩こしょう 適量

### マヨネーズの成分:

卵黄 20g  
エクストラバージンオリーブオイル 50g  
大豆油 50g  
白ワインビネガー 適量  
レモン果汁 適量  
塩 適量

### 手順:

1. エクストラバージンオリーブオイル、塩、コショウで肉を揉みます。
2. 中心を54°Cに保ちながら、スチームオーブンで80°Cで焼き、その後冷まします。
3. 卵黄、塩、酢、レモンを入れ、泡だて器で少量の油を加え、必要に応じて塩で味付けし、マヨネーズを準備します。
4. 細かく刻んだマグロをエクストラバージンオリーブオイル、塩でマリネし、醤油を数滴加えます。
5. 細かく刻んだ仔牛肉とマグロを交互に添えていき、ケッパーとエクストラバージンオリーブオイルとマヨネーズを加えて仕上げます。

# ペコリーノ、生ハム、オイル 漬けアーティチョークと揚 げペストリー

## 材料:

生ハム 100g  
アーティチョーク 10個  
レモン 1個  
ワインビネガー 300g  
水 500g  
塩こしょう 適量  
オレンジ 適量  
ミント 適量  
エクストラバージンオリーブオイル 適量

## 生地の材料:

小麦粉 100g  
水 50g  
セージ 適量  
塩 適量  
揚げ物用の油 適量  
塩 適量

## 手順:

1. アーティチョークをきれいにし、水とレモンに浸します。
2. その間に、水に酢と塩を入れて沸騰させ、アーティチョークを入れます。
3. 調理したアーティチョークを水から出します。
4. ミント、オレンジ、塩、コショウで味付けしたエクストラバージンオリーブオイルに浸します。
5. 生地をこね、薄くなるように伸ばし、セージの葉を中に入れて炒めます。
6. スライスしたハムに調理したアーティチョークと揚げたペストリーを添えます。



# アーティチョーク・ア・ラ・ ジュディアとピータン

材料:

アーティチョーク 2個

ピータン 2個

エクストラバージンオリーブオイル 適量

塩 適量

手順:

1. アーティチョークの最も硬い外側の葉を取り除き、先端を約2~3cm切り取り、茎の最も硬い部分を切ります。
2. エクストラバージンオリーブオイルで2回調理します。外側が金色になって内側まで火が通るまで逆さまに調理し、ピンク色に開いたら片側を回し、茎も調理します。
3. 塩を加えます。
4. スライスしたピータンを添えて出しましょう。



# 栗とレンズ豆と炒りゴマの スープ

材料:

レンズ豆 200g

玉ねぎ 半分

セロリ 1本

人参 半分

グアンチャーレ (豚の頬肉) 1切れ

ローリエ 2枚

野菜のバイヨン 適量

エクストラバージンオリーブオイル 適量

栗 50g

ゴマ 適量

手順:

1. セロリ、にんじん、玉ねぎ、ベーコンのベースを作ります。
2. レンズ豆を加え、月桂樹の葉と野菜のバイヨンを加え、レンズ豆が調理されるまで沸騰させます (調理する前に、必要に応じてレンズ豆を30分間水に漬けます)。
3. 栗を切った後、180度のオーブンで焼くか茹でてから皮を剥き、ごまをフライパンで炒ります。
4. 出来あがったスープに、生のエクストラバージンオリーブオイル、ゴマを加えて仕上げます。





# サフラン、レモン、ワサビの リゾット・マッツァンコツレ

材料:

極細米 200g  
サフランを漬け込んだ生姜 0.25g  
マリネレモン 適量  
レモン 3個  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
マッツァンコツレ海老または海老 16尾  
白ワイン ハーフグラス  
塩こしょう 適量  
わさび 適量

手順:

1. エクストラバージンオリーブオイルを鍋に注ぎ、加熱します。
2. ご飯を入れ、色が少しくまで炒めます。
3. 白ワインで煮ます。
4. 生姜のマリネと塩を加えます。
5. サフラン注入液と交互に野菜のブイヨンを加え、調理します。
6. 切った海老を加えます。
7. すりおろしたレモンの皮を加えます。
8. 塩こしょうで味を調えます。
9. 最後に、エクストラバージンオリーブオイルを加えて火から下ろし、レモン汁を少し加え、海老のソテーとわさびを加えて仕上げます。

# キャビアとわさびを添えた、ポテトハーブオニオントルテッリ

パスタの材料:

セモリナ・リマチナータ 500g

卵黄 420g

エクストラバージンオリーブオイル 20g

トルテッリの中身の材料:

ジャガイモ 1kg

赤玉ねぎ 5個

タイム 小枝2本

マジョラム 小枝2本

エクストラバージンオリーブオイル 適量

塩 適量

ドレッシングの材料:

キャビア 適量

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

わさび 適量

手順:

1. トルテッリを作るために、セモリナ粉を卵黄と20グラムのエクストラバージンオリーブオイルと混ぜて休ませます。
2. 玉ねぎを切り、ハーブと塩を入れたオイルで煮込みます。
3. ジャガイモを茹でてつぶし、玉ねぎとハーブを入れたエクストラバージンオリーブオイルを加えます。
4. 30分間休ませた後、生地を広げて中身を入れ、生地を折りたたんでトルテッリを作ります(この場合はプリンの形にしています)。
5. 浮かぶまで塩水をたっぷり使って調理し、エクストラバージンオリーブオイル、塩、こしょうで炒めます。
6. キャビアとわさびを加えて仕上げます。もやしで飾ります。





## 海苔粉付きアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ・スパゲッティ

### パスタの材料:

セモリナ・リマチナータ 500g  
卵黄 420g  
エクストラバージンオリーブオイル 20g

### ドレッシングの材料:

にんにく 適量  
唐辛子 適量  
パン 50g  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
海苔粉 適量  
塩 適量  
パセリ 適量

### 手順:

1. パスタのすべての材料を混ぜ合わせ、生地を休ませるか、新鮮なパスタが好きな場合はスパゲッティを作る手順を始めます。
2. エクストラバージンオリーブオイルを少し熱し、みじん切りにしたにんにくにパセリと唐辛子を加えます。
3. パンを小さな立方体に切り、エクストラバージンオリーブオイルで炒めます。
4. パスタをたっぷりの塩水で、アルデンテまで茹でます。
5. スパゲッティを水から出し、にんにく、油、唐辛子で炒めます。
6. スパゲッティの上に、海苔とエクストラバージンオリーブオイルで炒めたパンをふりかけてお召し上がりください。



## 鶏肉のコンフィの照り焼き ソース、フェンネル、柑橘類 付き

### 材料:

鶏肉 1切れ  
レモン 1個  
オレンジ 1個  
ワイルドフェンネル 適量  
チコリー 2個  
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:

1. 鶏肉をすすぎ、骨抜きし、乾燥させ、小分けします。
2. レモンの皮、フェンネル、塩、こしょうで味付けし、エクストラバージンオリーブオイルで揉みます。
3. エクストラバージンオリーブオイルで75度のオーブンで1時間焼きます。
4. その間に、インビボでオレンジをカットします。つまり、皮と白い部分を取り除きます。
5. 鶏肉をフライパンで焦げ目の付くように炒め、照り焼きソースをつけた後、新鮮なチコリーを添え、塩とエクストラバージンオリーブオイルで味付けします。
6. 芳香性のハーブで飾ります。

# オリーブオイル風味の牛肉 のシチューとポレンタ

## 材料:

牛の頬または首 500g  
セロリ 2本  
人参 1本  
玉ねぎ 1個  
エクストラバージンオリーブオイル 適量  
赤ワイン ハーフグラス  
ローリエ 2枚  
塩こしょう 適量  
ポレンタ 100g  
水 600g  
塩 適量

## 手順:

1. セロリ、にんじん、玉ねぎ、エクストラバージンオリーブオイル、肉を鍋に入れます。
2. 赤ワインで煮込み、水とローリエの葉を入れます。
3. 少量の塩を加え、150度のオーブンに覆われて、調理します。乾きすぎないように注意してください。
4. 水を沸騰させ、塩を加えます。
5. ポレンタを加えます。
6. 皿にポレンタと、その上に肉をおき、生のエクストラバージンオリーブオイルをかけて出来上がりです。



# フラッペ

材料:

小麦粉 430g  
卵 150g  
エクストラバージンオリーブオイル 23g  
砂糖 45g  
塩 2g  
白ワイン 22g  
オレンジの皮 適量

手順:

1. 卵、白ワイン、エクストラバージンオリーブオイルを砂糖と混ぜ合わせ、小麦粉を加えて生地を伸ばします。
2. 生地を伸ばし、黄金色になるまで両側をすばやく炒めます。
3. 粉砂糖を振りかけます。

# カスタニョーレ

材料:

小麦粉  
リコッタ  
砂糖  
ベーキングパウダー  
卵  
牛乳  
エクストラバージンオリーブオイル

手順:

1. 小麦粉をベーキングパウダーと混ぜます。
2. リコッタチーズを砂糖で混ぜます。
3. 卵、牛乳、エクストラバージンオリーブオイルを加え、次に小麦粉を加えて、スプーンを2つ使って揚げます。
4. グラニュー糖に入れて仕上げます。





[www.enjoyevoo.eu](http://www.enjoyevoo.eu)

このプロモーションキャンペーンの内容は、それぞれの著者の見解を表すものであり、著者のみがその内容に責任を持つものとします。欧州委員会および消費者・保健・農業・食品執行機関(REA)は、ここに含まれる情報のいかなる利用についても責任を負いません。