

## ロマネスコ

房を小さくしても  
同じ形ブロッコリーより  
甘みのある  
カリフラワーの仲間

おいしいレシピ

形も食感も面白いカーヴォロフィオーレでいつもと一味違う

## ダ・ヴィンチのおひたし



- 材料 (2 人分)
- ダ・ヴィンチ…1/2個
- A
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 削り節…適量

## ●調理方法

- ①ダ・ヴィンチを一口大の房になるように軸元から切る。フラクタル図形のように、小さくしても同じような形となって美しい。
  - ②固めに塩茹でし、水にさらし、色止めする。火の通りがよいので、湯にくらせる程度で良い。
  - ③Aの調味料である。
- ヒント： 削り節の代わりにすりゴマでもおいしい。  
※茹でる代わりに房に分けて、ラップをして電子レンジで60秒程度(500W)でも良い。時間は出力によって加減する。

## ロマネスコ

房を小さくしても  
同じ形ブロッコリーより  
甘みのある  
カリフラワーの仲間

おいしいレシピ

形も食感も面白いカーヴォロフィオーレでいつもと一味違う

## ダ・ヴィンチのおひたし



- 材料 (2 人分)
- ダ・ヴィンチ…1/2個
- A
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 削り節…適量

## ●調理方法

- ①ダ・ヴィンチを一口大の房になるように軸元から切る。フラクタル図形のように、小さくしても同じような形となって美しい。
  - ②固めに塩茹でし、水にさらし、色止めする。火の通りがよいので、湯にくらせる程度で良い。
  - ③Aの調味料である。
- ヒント： 削り節の代わりにすりゴマでもおいしい。  
※茹でる代わりに房に分けて、ラップをして電子レンジで60秒程度(500W)でも良い。時間は出力によって加減する。

## ロマネスコ

房を小さくしても  
同じ形ブロッコリーより  
甘みのある  
カリフラワーの仲間

おいしいレシピ

形も食感も面白いカーヴォロフィオーレでいつもと一味違う

## ダ・ヴィンチのおひたし



- 材料 (2 人分)
- ダ・ヴィンチ…1/2個
- A
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 削り節…適量

## ●調理方法

- ①ダ・ヴィンチを一口大の房になるように軸元から切る。フラクタル図形のように、小さくしても同じような形となって美しい。
  - ②固めに塩茹でし、水にさらし、色止めする。火の通りがよいので、湯にくらせる程度で良い。
  - ③Aの調味料である。
- ヒント： 削り節の代わりにすりゴマでもおいしい。  
※茹でる代わりに房に分けて、ラップをして電子レンジで60秒程度(500W)でも良い。時間は出力によって加減する。

## ロマネスコ

房を小さくしても  
同じ形ブロッコリーより  
甘みのある  
カリフラワーの仲間

おいしいレシピ

イタリアの定番パスタ料理、冷めてもおいしくお弁当にも  
ダ・ヴィンチとパンチェッタのパスタ

- 材料 (2 人分)
- ダ・ヴィンチ…1/3個
- パンチェッタかベーコン…50g
- ショートパスタ…200g
- ニンニク…1かけ
- オリーブオイル・塩・胡椒・赤唐辛子…適量

## ●調理方法

- ①ダ・ヴィンチは小さく切り、若干やわらかめに茹でる(固いとパスタからみにくい)。ショートパスタを茹でる。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンにニンニクひとかけを入れ、小さく切ったパンチェッタを炒める。
- ③フライパンに茹で上がったカーヴォロフィオーレも入れ、塩・胡椒、赤唐辛子で味を調える。
- ④しっかり炒め合わさったところへ茹で上がったパスタを入れ全体を混ぜ合わさったところで火を止める。好みにパルミジャーノチーズをかけてもおいしい。

## ロマネスコ

房を小さくしても  
同じ形ブロッコリーより  
甘みのある  
カリフラワーの仲間

おいしいレシピ

イタリアの定番パスタ料理、冷めてもおいしくお弁当にも  
ダ・ヴィンチとパンチェッタのパスタ

- 材料 (2 人分)
- ダ・ヴィンチ…1/3個
- パンチェッタかベーコン…50g
- ショートパスタ…200g
- ニンニク…1かけ
- オリーブオイル・塩・胡椒・赤唐辛子…適量

## ●調理方法

- ①ダ・ヴィンチは小さく切り、若干やわらかめに茹でる(固いとパスタからみにくい)。ショートパスタを茹でる。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンにニンニクひとかけを入れ、小さく切ったパンチェッタを炒める。
- ③フライパンに茹で上がったカーヴォロフィオーレも入れ、塩・胡椒、赤唐辛子で味を調える。
- ④しっかり炒め合わさったところへ茹で上がったパスタを入れ全体を混ぜ合わさったところで火を止める。好みにパルミジャーノチーズをかけてもおいしい。

## ロマネスコ

房を小さくしても  
同じ形ブロッコリーより  
甘みのある  
カリフラワーの仲間

おいしいレシピ

イタリアの定番パスタ料理、冷めてもおいしくお弁当にも  
ダ・ヴィンチとパンチェッタのパスタ

- 材料 (2 人分)
- ダ・ヴィンチ…1/3個
- パンチェッタかベーコン…50g
- ショートパスタ…200g
- ニンニク…1かけ
- オリーブオイル・塩・胡椒・赤唐辛子…適量

## ●調理方法

- ①ダ・ヴィンチは小さく切り、若干やわらかめに茹でる(固いとパスタからみにくい)。ショートパスタを茹でる。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンにニンニクひとかけを入れ、小さく切ったパンチェッタを炒める。
- ③フライパンに茹で上がったカーヴォロフィオーレも入れ、塩・胡椒、赤唐辛子で味を調える。
- ④しっかり炒め合わさったところへ茹で上がったパスタを入れ全体を混ぜ合わさったところで火を止める。好みにパルミジャーノチーズをかけてもおいしい。