

オルチョアンチョビフィレ

かんたんレシピ

アサクラ用に漁をしたアリーチ（カタクチイワシ）をシチリア産の海塩に漬け込み贅沢にオルチョ漬けにしたアンチョビフィレ。お料理のアクセントに、またコクを出す調味料としてお使いいただけます

●アンチョビのマリネ●

材料／*オルチョアンチョビフィレ3切れ
イタリアンパセリ少々 にんにく少々
米酢またはワインビネガー大さじ2以上
オルチョサンニータ少々 バケット厚め3切れ

作り方／①アンチョビはバットに平らにおき、米酢を上からかけて1時間以上マリネする（ときどき裏返し均等にマリネする）
②バケットを厚く切り軽くトーストする
③トーストしたバケットの上にマリネしたアンチョビをのせて上からイタリアンパセリとにんにくのみじんぎりを散らす



◎アンチョビは塩が強いのでパンは厚めにカットするとおいしいです

*オルチョサンニータ：

EX ヴァージンオリーブオイル (500ml)

●アンチョビのバタースプレッド●

材料／オルチョアンチョビフィレ1切れ 無塩バター大さじ50g程度、*塩漬けケッパー5粒 ブラックオリーブ塩漬け（なくてもよい）3粒 にんにく小1片（イタリアンパセリ適宜）

作り方／①バターは常温または湯煎で柔らかくしておく②塩漬けケッパーは塩抜きしておく③アンチョビ、ケッパー、ブラックオリーブは種を取り、にんにく全て細かいみじんぎりにする④バターに全ての材料を混ぜいれて均等になるようによく練り、2～3日で食べ切るのであればイタリアンパセリのみじんぎりも加える⑤小さいココット容器にスプレッドを入れて上を平らにしてラップをし冷蔵庫で冷し固める

食べ方／トーストしたパンやバケットにそのまま塗っていただく



*塩漬けケッパー：シチリア産(250g)

●アンチョビのサラダ●

材料（一人分）／オルチョアンチョビフィレ2切れ 玉ねぎ1/4ヶ ミニトマト2～3粒 にんにく少々 イタリアンパセリ少々 オルチョサンニータ少々 *コンチェントラートデルマーレ少々

作り方／①玉ねぎは極薄くスライスする（辛い場合は水にさらしてから水気をよく切っておく）②ミニトマトは小さめにさいの目に切る③にんにくは粗みじん切りにする④皿に玉ねぎを盛りその上にトマトの切ったもの、アンチョビそのままをちぎって上におく⑤コンチェントラートデルマーレをほんの少し全体にふる⑥イタリアンパセリとにんにくのみじんぎりをちらしオルチョサンニータを上から全体にかける

好みで米酢少々をかけてもよい
よく皿の上で混ぜていただく



*コンチェントラートデルマーレ：天日塩 (150g)

●オルチョアンチョビのブルスケッタ●

材料／オルチョアンチョビフィレ適宜
バケットやカンパーニュなど
丘の上のポモドリーノ適宜 にんにく少々
オルチョサンニータ適宜 野生のオレガノ少々

作り方／①丘の上のポモドリーノはフォークで果肉をつぶす②軽くトーストしたバケットにつぶした丘の上のポモドリーノを載せ、その上にちぎったアンチョビを載せ、粗みじんぎりのにんにくをちらしその上からオルチョをかける
③最後に野生のオレガノをふりかける



Filetti di Alici

限定販売／オルチョ・アンチョビフィレ

原産国 イタリア・チェターラ

内容量 230g

開封後は冷蔵庫で保存下さい

アサクラ <http://www.orcio.jp>

★ご予約・お求めはお近くのオルチョ取扱店にて

●古代小麦パスタとブロッコリーとアンチョビソース●

材料／(二人分) ブロッコリー小1株 オルチョアンチョビフィレ 3～4切れ にんにく1片 オルチョサンニータ大さじ3 水お玉一杯弱
アサクラ古代小麦パスタ(ショート1/2袋またはロング150g分)

作り方／①ブロッコリーは茎とつぼみに分ける②たっぷりのお湯を用意し1%の塩分のお湯で茎からゆでる③5～6分後つぼみの房を投入する④房と同時にアサクラ古代小麦ペンネも投入全てが同時にゆであがるようにする⑤茹でている間、フライパンにオルチョ、オルチョアンチョビフィレ、にんにくのスライスを入れて火をつけ低温でゆっくりアンチョビを溶かすとけたら火を止めてペンネとブロッコリーが茹で上がるのを待つ⑥茹で上がったらずでよく水気を切りブロッコリーにペンネを加え強火でよく絡める



*アサクラ古代小麦パスタ：ロングパスタ(490g)ショートパスタ(240g)他

●プッタネスカ●

材料／(二人分) オルチョアンチョビフィレ 3切れ 丘の上のポモドリーノ 1/2本 塩漬けケッパー10粒(塩抜きしたもの) ブラックオリーブの塩漬け5粒 にんにく1片 オルチョサンニータ大さじ3～
アサクラ古代小麦スパゲッティ150g

作り方／①塩漬けケッパーは塩抜きをする②ブラックオリーブは種を取り除き輪切りにする③にんにくはスライスする④フライパンにオルチョ、オルチョアンチョビフィレ、にんにく、ブラックオリーブ、塩漬けケッパーを入れ火をつける⑤低温でゆっくりアンチョビが溶けるまで待つ⑥丘の上のポモドリーノは前もってフォークで果実をつぶしておいたものをフライパンに加え、ふつふつの火加減で7～8分煮込む、塩加減を調整しておく⑦0.5%の塩分濃度のお湯でアルデンテにアサクラパスタをゆでる⑧茹で上がったらずプッタネスカソースにパスタを入れ強火でよくあえてソースと絡める



*丘の上のポモドリーノ：ミニトマトの水煮(580g)

●バーニャカウダ●

材料／オルチョアンチョビフィレ5切れ にんにく1玉 オルチョサンニータ適宜 牛乳または豆乳 200cc～ 水200cc～

作り方／①牛乳(または豆乳)をあわせる②鍋に①の三分の一を入れ皮をむいたにんにくを入れ火をつける③ふたをしなくて沸騰したらできるだけ弱火にし10分煮る④牛乳水を捨てて新しい牛乳水残りの二分の一でまた同じように煮る⑤残りの牛乳水でにんにくがやわらかく指でひねりつぶせるまで煮る(牛乳水が足りなければ最後は水でもよい)⑥にんにくだけを取り出し水分をふき取り、包丁の面でペースト状にする(牛乳水は捨てる)⑦アンチョビも同じによく包丁でペースト状になるまでたたく⑧にんにくとアンチョビをボールでよく混ぜて、オルチョを少しづつ加えて全体をよく混ぜる
⑨塩加減はオルチョで調整する

食べ方／バーニャカウダは低温で温める(そのままでもよい)
温野菜、生野菜などを用意し、バーニャカウダソースをそえる



●ビネグレットソース●

材料／(二～三人分) オルチョアンチョビフィレ2切れ にんにく1片 米酢またはワインビネガー大さじ3 オルチョサンニータ大さじ5～野生のオレガノ少々 コンチェントラートデルマーレほんの少々

作り方／①アンチョビとにんにくは別々に極細かくみじんぎりにする②ボールにアンチョビとにんにくを入れ米酢をいれよく混ぜ、続いてオルチョを加えてよく混ぜる加減をみてコンチェントラートをほんの少し加えて味を調える③最後に野生のオレガノを加えて風味をつける
※酢の味の強さに応じてオルチョの量を加減する

食べ方／生野菜や温野菜、魚介のサラダのドレッシングにかけたり、からめたりする



下：海老と根菜のサラダ 上：グリーンサラダ



*野生のオレガノ：花だけのドライ(5g)