

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 オリーブオイル 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

*アサクラのオリーブオイルセレクト

●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(100g)

●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 ケ ミニトマト 2～3粒 にんにく少々 イタリアンパセリ少々 オリーブオイル少々 *コンチエ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コンチエ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リーブオイル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



*コンチエ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
オリーブオイル適宜 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のせ、その上にちぎったアンチョビをのせ、粗みじんぎりのにんにくをちらしその上からオリーブオイルをかける
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 210g

開封後は冷蔵庫で保存してください

アサクラ <https://www.orcio.jp>

Tel 0242-26-3712 Fax 0242-85-6189

●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 オリーブオイル大さじ3 水 お玉
一杯弱 アサクラパスタ(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、
フライパンにオイル、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きたら火を止め
てペンネとブロッコリーが茹で上がるのを待
つ④茹で上がったらずでよく水気を切りブ
ロッコリーとペンネを加え強火でよく絡める



*アサクラパスタ：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
オリーブオイル大さじ3～ ロングパスタ1
50g

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
にオイル、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パ
スタをゆでる⑦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
(300g)

●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 オリーブオイル適宜
牛乳または豆乳 200cc～ 水200cc～

作り方①牛乳(または豆乳)と水をあわ
せる②鍋に①の三分の一を入れ皮をむいたに
んにくを入れて火をつける②ふたをしないで
沸騰したらできるだけ弱火にし10分煮る③
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④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)
⑤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)
⑥アンチョビも同じくよく包丁でペース
ト状になるまでたたく⑦にんにくとアンチョ
ビをボールでよく混ぜて、オイルを少しずつ
加えて全体をよく混ぜる
◎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 オリーブオイル大さ
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 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、
続いてオイルを加えてよく混ぜる加減をみて
コンチェントラートデルマーレをほんの少し
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イルの量を加減す
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)