

## 第27回イタリアン講座レシピ

am 8:50 ~ 正午まで

### ①サルティンボッカ



### ②ピーマンライス



### ③マンゴープリン . . . . デザート

● 講師の小林先生からは「暑くなる時期ですので、なるべく火から離れてできるもの  
と思い、上記3点を選びました」との添え書きがあり、皆さんで楽しみましょう。

#### ①サルティンボッカ

ローマの代表的な料理で、生ハムとセージがあれば、簡単な料理です。  
本場の子牛肉が手に入らないので、豚肉を使っています。

<註> 以前に一度実施しましたが、評判も良く、かつ新しい方も参加されているので、再登場です。

#### ②ピーマンライス

ピーマンの甘みがおいしく、炊飯器をあけて思わず歓声上がる香りと美しさです。

#### ③マンゴープリン

マンゴープリンはプリンと名前がついていますがゼリー系のデザート。八十年代の香港生まれとされていますが、日本に入ってきたのはマンゴーの輸入が解禁された90年代のこと。