



イタリア料理に欠かせないハーブの一種、バジルを家庭菜園で栽培されている方も多いでしょう。生葉が大きく成長するこの時期、どっさり摘んでバジルソースを作ってみませんか。パスタ料理はもちろん、いろいろな料理に使えます。一度にたくさん作ってお友達にもおすそわけすれば喜ばれること間違いありません。



バジルソース

材料

・バジルの葉……………100g

- A
- ・オリーブオイル…150~200cc
 - ・松の実……………大さじ2~3杯
 - ・にんにく……………2片
 - ・塩……………小さじ1と1/2

作り方

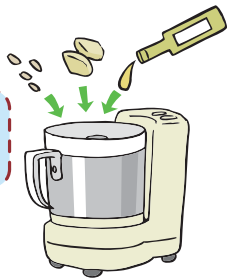
●葉を摘む

摘んだ葉をさっと水洗いし、水気をしっかり拭き取る。



●攪拌する

フードプロセッサーまたはミキサーにAを入れ、1分ほど攪拌する。



●保存

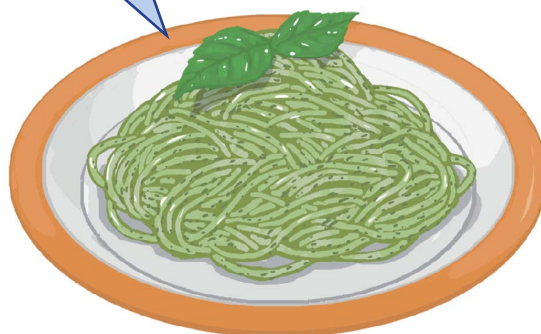
殺菌消毒したジャムの空き瓶などに移し、冷蔵または冷凍保存する。



バジルの葉を加え、さらに滑らかになるまで攪拌する。

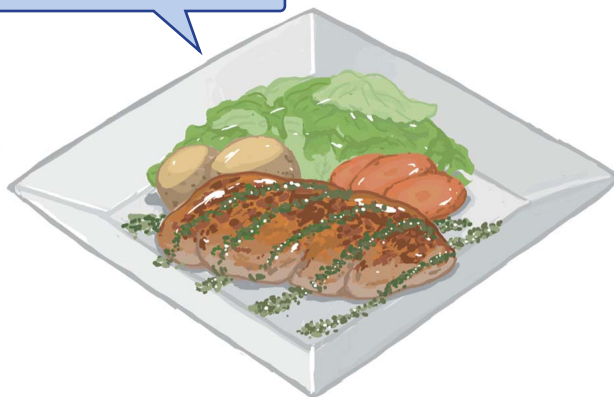
料理メモ

スパゲッティやサラダに…



バジルソースに粉チーズやアンチョビーなどを加えて、スパゲッティに。トーストに塗ったり、サラダのドレッシングにも使えます。

肉・魚料理に…



チキンテーのソースや焼き魚料理などにもいろいろ使えます。

食材ノート



バジルはイタリアのシソ？

バジルソースは北イタリアのジェノベーゼ地方の代表的なソースで、本場ではペスト(ペースト)ジェノベーゼと呼ばれ、生葉を大理石のすり鉢ですり潰して作るとか。バジルはシソ科の植物で、日本でもシソはいろいろな料理に使われますね。まだバジルが手に入らなかった時代、東京・六本木の某有名イタリア料理店では代用としてシソとパセリを使ってジェノベーゼソースを作ったそうです。

