

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

京都から発信 野菜を活かすイタリアン
〈YouTubeライブ配信〉

加茂なすのカポナータ

真竹と山椒のスパゲッティ

ビーツのリゾット

2025.6.23

講師：中東 俊文 先生（「ristorante DONO」オーナーシェフ）

加茂なすのカポナータ

材料：2人分

加茂なす	1個
玉ねぎ（みじん切り）	60g
トマト	2個
にんにく（薄切り）	1かけ
バジルの葉	5枚
米酢	25g + 少々
きび砂糖	10g
揚げ油	適量
オリーブオイル	10g + 10g
エキストラバージンオリーブオイル	20g
塩	少々

- (1)加茂なすは8等分に切り、160℃の油でじっくり揚げた後、米酢少々をふりかける。
- (2)鍋に玉ねぎとオリーブオイル10gと塩を入れて弱火にかける。きび砂糖と米酢25gも加えて煮詰める。
- (3)トマトは横半分に切って種の部分を取り除く。オーブンの鉄板にクッキングシートなどを敷いて、トマトの断面を上にしておき、その上ににんにくをのせ、オリーブオイル10gをかけ、180℃のオーブンで10分焼く。（オーブントースターで焼いてもよい）
- (4)ボウルに(1)、(2)、(3)を合わせ、ちぎったバジルの葉とエキストラバージンオリーブオイル20gを加えて和える。温かいままでも、冷やして食べてもおいしい。

真竹と山椒のスパゲッティ

材料：2人分

真竹	1本
実山椒	5g
ツナ缶	1缶 (70g)
にんにく (みじん切り)	1片
スパゲッティ(1.6mm)	80g
オリーブオイル	50g
エキストラバージンオリーブオイル	20g
いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	少々
塩	適量

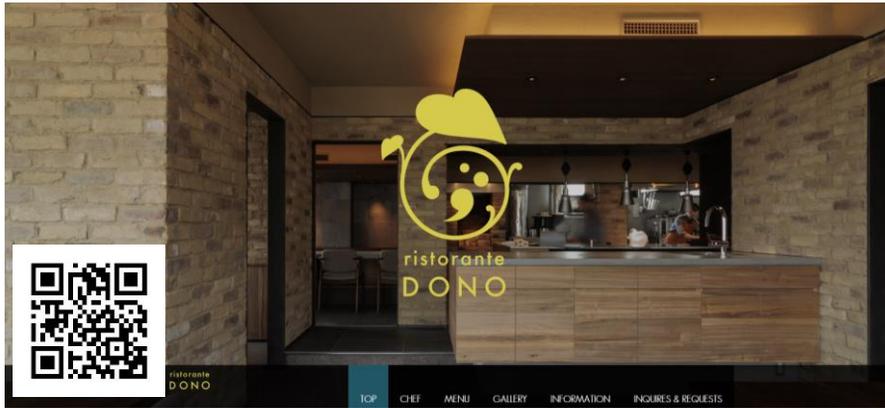
- (1)真竹は皮をむいて斜め薄切りにする。
- (2)フライパンにオリーブオイル50gを入れ、よく油をきったツナ缶、にんにくを入れて中火にかける。にんにくの香りが出てきたら、(1)の真竹と実山椒を入れる。
- (3)塩を加えた湯で（塩分1%程度）ゆでたスパゲッティを(2)に加えて和え、仕上げにエキストラバージンオリーブオイル20gとしょうゆを入れて合わせる。

ビーツのリゾット

材料：2人分

ビーツ	1個 (約100g)
玉ねぎ (みじん切り)	30g
ご飯	1合分
エキストラバージンオリーブオイル	30g
オリーブオイル	10g
マンズワイン・赤	60ml
無塩バター	20g
パルメザンチーズ	10g
サワークリーム	30g
黒粒こしょう	適量

- (1)ビーツはよく洗い、皮つきのままたっぷりの湯で、弱火でやわらかくなるまで20～30分ゆでる。
ビーツのゆで汁は残し、ビーツは皮をむいてエキストラバージンオリーブオイル30gとともにミキサーにかけてピューレーにする。
- (2)鍋にオリーブオイル10gと玉ねぎを入れて火にかけて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら赤ワインを加える。
- (3)(2)の赤ワインのアルコール分が飛んだら、(1)のビーツのゆで汁100mlとご飯を入れて火にかけて沸かし、無塩バター、パルメザンチーズ、(1)のビーツのピューレーを加えて乳化するように混ぜながら、約3分煮る。
- (4)器に(3)を盛りつけ、サワークリームを添え、砕いた黒粒こしょうをふる。



ristorante DONO

■ 住所

〒606-8344 京都府京都市左京区岡崎円勝寺町62
ポーパサージュ京都岡崎 2階

■ 電話番号 050-1808-3110

■ 営業時間

ディナー / 17:00~20:00 月曜日~土曜日

ランチ / 12:00~14:00 水曜日~土曜日

■ 定休日

毎週日曜日、月曜日



donoristorante [フォロー中](#) [メッセージ](#) [+](#) [...](#)

投稿31件 フォロワー954人 フォロー中135人

dono
ristoranteDONO [リストランテ ドーノ]
chef中東俊文が自ら畑を耕し、収穫したお野菜と京都府下の素晴らしい地球の恵みを楽しめるイタリアンレストラン
62,enshoji-cho,sakyoku, Kyoto, Japan 606-8344
@ yoyaku.tabelog.com/yoyaku/net_booking_form/index?rcd=26041065と他2人

フォロワー: cusavilla, toshifuminakahigashi



■ 住所

〒106-0031 東京都港区西麻布4-4-16 NISHIAZABU4416 B1F

■ 電話番号 03-5467-0560

■ 営業時間

ランチ / 12:00 (一斉スタート) 金曜日、土曜日限定

ディナー / 17:00~20:00 火曜日~土曜日

■ 定休日

毎週月曜日・日曜日、年末年始、お盆時期