

# オーガニックの先駆者 アルチェネロ ~Organic farmers since 1978~

アルチェネロは1970年代よりヨーロッパでいち早く有機栽培法を実践してきました。  
人と自然を尊重するといふ理念に共感する1000以上の農家や養蜂家、  
生産者と加工者により成り立っています。

アルチェネロの全ての商品は地球環境に配慮して作られ、また、有機認証を取得しています。



## 全粒粉とヒヨコ豆の pasta 豆乳カルボナーラ

### 材料:2人前

アルチェネロ有機ファイバー& プロテインスパゲッティ 全粒粉とヒヨコ豆	140g	豆乳	150ml
アルチェネロ有機エキストラ・ヴァージン・ オリーブオイル ドルチェ	15ml	卵	1個
ベーコン	120g	粉チーズ	15g
		塩	少々
		黒こしょう	少々

### 作り方

1. ボウルに卵、粉チーズ、塩、黒こしょうを入れて混ぜ合わせておく。
2. ベーコンは1cmの短冊切りにしておく。
3. フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れて中火で加熱する。
4. ベーコンにこんがり焼き色がついたら豆乳を入れて約5分煮る。
5. 塩を加えたお湯(塩分濃度1%)で茹で上げたパスタをフライパンに加えて混ぜ合わせる。
6. ①のフライパンの中身を④のボウルに加えて余熱で混ぜ合わせる。
7. 塩、黒こしょうで味を調える。
8. 器に盛り付けて黒こしょう、粉チーズ(分量外)をふりかけて、完成。



## 有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル

南イタリアの大地で育まれた有機オリーブを使用。  
収穫後24時間以内に熟を加えないコールドプレスで丁寧に作り出した。

### オリーブの産地

原材料は温暖な南イタリア産の  
オーガニックオリーブのみを使用。  
主にプーリア、シチリア、カラブリアの  
3府で有機栽培しています。



### DOLCE ドルチェ

やさしい香り。  
どのようなお料理にも  
合わせやすいタイプ。

### FRUTTATO フルッタート

フルーティーな香り。  
オリーブの風味を  
楽しみたい時に。

## 有機ファイバー&プロテイン pasta 全粒粉とヒヨコ豆

ファイバー(食物繊維)を全粒粉のデュラム小麦から、プロテイン(たんぱく質)を  
ヒヨコ豆から採れるパスタ。この2つのみを原材料に、絶妙なバランスで  
組み合わせています。調理方法は普通のパスタ同様、茹でてから  
お好みのソースと和えるだけ。ほんのり感じる豆の風味がおいしいパスタです。



定番のスパゲッティ



クルクルの溝にソースが  
からんでおいしいアジッリ

## Recipe

### トマトとミルクのとろーりマグカップスープ



### 材料:2人前

玉ねぎ	1/4個	牛乳	600cc
ベーコン	2枚	ビザ用チーズ	適量
アルチェネロ 有機トマトピューレ	100g	バゲット	適量
		(お好みのパンでOK)	
アルチェネロ 有機野菜ブイヨン パウダータイプ	小さじ4		

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. マグカップに1、トマトピューレ、野菜ブイヨンを入れる。  
スプーンでざっくりと混ぜたら、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで  
1分加熱する。
3. ②に牛乳を加え、再度ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで1分30秒  
加熱する。
4. 熱いうちにビザ用チーズを加え、トーストしたバゲットを添えてできあがり。

### 白身魚におすすめ・ねぎみそオイルソース



ねぎをじっくりと炒め旨味を出し、みそとオリーブオイルをあわせてソースを作ります。  
フルーティーなオリーブオイルは、みそ・みりんとの相性が抜群です。

### 材料:2人前

長ねぎ	(青い部分含む)1本
アルチェネロ 有機エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル フルッタート	大さじ2と1/2
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1

### 作り方

1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて熱し、弱火で長ねぎが  
しんなりするまでよく炒める。
3. ②にみそ・みりんを加え、1分位炒める。火を止め、オリーブオイル(大さじ2)を  
加えて混ぜる。

### キノコのバルサミコモマリネ



### 材料:1人前

キノコ類	300g	アルチェネロ 有機バルサミコ・ビネガー	20ml
ニンニク	1片	アルチェネロ 有機エキストラ・ヴァージン・ オリーブオイル ドルチェ	20ml
唐辛子	1本	塩、黒コショウ	適量

### 作り方

1. フライパンにオリーブオイル、潰して皮を外したニンニク、唐辛子を入れて  
器火にかける。
2. ニンニクの香りがたってきたら、手でさいたキノコ類を加えて強火で炒める。
3. 塩、黒コショウをし、しんなりしたら、バルサミコを加えてさらに炒める。
4. バルサミコが蒸発したら、塩、黒コショウで味を調えて完成。

### キャベツのバルミジャーノパスタ



### 材料:2人前

アルチェネロ 有機全粒粉スパゲッティ	160g	水	100ml
パンチェッタ(または豚バラ肉)	200g	アルチェネロ有機エキストラ・ヴァージン・ オリーブオイル ドルチェ	大さじ1
キャベツ	1/4個(約200g)	塩	少々
バルミジャーノ (ブロックを削ったもの)	20g	黒コショウ	少々

### 作り方

1. パンチェッタ(または豚バラ肉)を格子状に切り、多めの塩、黒コショウを  
まぶし常温で約10分置いておく。
2. フライパンに1を入れて中火で加熱する。
3. パンチェッタにこんがり焼き色がついたら、一口大に切ったキャベツを  
加えてさらに炒める。
4. キャベツがしんなりしたら水を加えて弱火で約5分煮る。
5. 塩を加えたお湯(塩分濃度1%)で茹で上げたスパゲッティをフライパンに  
加え、混ぜ合わせる。
6. 塩、黒コショウで味を整え、バルミジャーノ、オリーブオイルを加えてよく混ぜ合わせる。
7. お皿に盛り付けて黒コショウ、バルミジャーノをふりかけて、完成。

