

# ちゃちゃっと イタリアン!

料理研究家

貝谷 郁子



イタリア渡航歴30年の  
著者が紹介する

煮るだけ

焼くだけ

混ぜるだけ

手早く作れる  
本格イタリアン **89** 品

30分あれば前菜から小皿、パスタまで作れる!

宝島社



## 貝谷郁子 (かいたに・いくこ)

料理研究家。イタリアを中心に国内外を問わず、各地の食文化と料理を取材。イタリア家庭料理の教室開催、メディアでの料理監修、レシピ開発、執筆などを手がけるほか、自らアテンドするイタリア食の旅も企画。たびたび訪れるイタリアでは、家庭から農園、飲食店を巡り、イタリア語でしゃべって、笑って、おいしさの秘密を探り続けている。初の著書『土曜日はイタリアン・キッチン』（宝島社）以降、『和イタリアンのレシピノート』など著書多数。

<https://kaitani-ikuko.blogspot.com>

# ちゃちゃっとイタリアン!

2019年11月29日 第1刷発行

著者 貝谷郁子  
発行人 蓮見清一  
発行所 株式会社 宝島社  
〒102-8388  
東京都千代田区一番町25番地  
電話[営業]03-3234-4621  
[編集]03-3239-0646  
<https://tkj.jp>

印刷・製本 株式会社 廣済堂

## Staff

レシピ考案・料理 貝谷郁子  
撮影 西山輝彦  
スタイリング 林めぐみ  
編集 黒川ともこ、宮下雅子(宝島社)  
料理アシスト 長島景子  
デザイン・DTP 松崎理、福田明日実(yd)

食材協力 [トマト水煮・トマトあらごし]  
Red Gold From Europe ジャパン / ANICAV、  
モンテ物産株式会社(ANICAV会員製品提供)

本書の無断転載・複製を禁じます。  
乱丁・落丁本はお取り替えいたします。

©Ikuko Kaitani 2019 Printed in Japan  
ISBN978-4-8002-9890-4

ISBN978-4-8002-9890-4  
C0077 ¥1600E



9784800298904

宝島社

定価: 本体1600円 + 税



1920077016003



おいしい  
**buono!**

## 前菜からデザートまで! シンプルな材料で作るレシピ満載

### 1 とりあえず小皿

ひとくちモッツアレラ、たこのレモンマリネ、ツナペーストほか

### 2 しっかりメイン料理

豚肉のソテー オリーブソース、イタリアンサラダチキン、かつおとフレッシュトマトのタルタル風ほか

### 3 野菜も食べたいね

水菜と生ハムのサラダ、クリーミーほうれんそう、オリーブのポテサラほか

### 4 パスタとお米、ちょこっとドルチェ

かに缶のトマトクリームパスタ、生クリームを使わない本格カルボナーラ、お米サラダ、パンナコッタほか