

ト
ンナートは、ゆで卵、ケッ
パー、アンチョビ、鮪のオイ
ル漬け、くるみオイルをフードプロ
セッサで回すだけで、作り方はい
たって簡単です。くるみオイルを使
うのは、北イタリアのピエモンテ州
はオリーブの栽培に適していないか
らなのですが、もちろんオリーブオ
イルで代用可能です。

オイル、卵、レモン汁を混ぜて乳
化させたその味わいはツナマヨネ
ーズに似ていることもあり、近年、ゆ
で卵を使わずマヨネーズを使うレシ
ピもあります。でもこのレシピでは
クラシクな作り方にこだわりました。
その方がコクが出ますし、ペー
スト的な質感に仕上げることででき
て食べやすいからです。

今回はこのトンナートを、皮を
真っ黒に焼いてむいたパプリカで巻
いてトマトソースとともに食べる冷
前菜にしました。夏が出盛り期のパ
プリカは、抗酸化作用のあるβカロ
テンやビタミンEがとても豊富で、
健康維持に役立つおすすめの食材
です。 トンナートは冷蔵庫で2、
3日持つので多めに作り、翌日は野
菜をたっぷり添えた蒸し鶏や、ゆで
豚にかけてサラダ仕立てにしてもい
かがでしょうか？パンに挟めばサンド
イッチに、ゆでたパスタにのせてオ
リーブオイルをかけて食べても美
味。万能ソースとして活躍します。

イオンが取り組む「食と健康」 シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！ シェフのヘルシーレシピ 21

パプリカの詰めもの

クラシクトンナート

トンナートとは、鮪のオイル漬けを使ったソースのことです。

これをゆでたりソテーしたりした仔牛肉の薄切りにかけて食べる
北イタリア・ピエモンテ州の郷土料理『ヴィテッロ・トンナート』は、
さっぱりとしたものを食べたくなる夏の定番料理です。

「仔牛肉だけでなく、豚や鶏はもちろん野菜にも合う万能ソース。
簡単なので知っておくと便利です」と話す

イタリア料理店のオーナーシェフ西沢健三さんに、
作り方やアレンジ料理を教えてもらいました。



鮮やかな色で食卓が華やぐ一皿に。ツナ、パプリカ、トマトの相性も抜群！



トラットリア ダ ケンゾー
神奈川県横浜市中区相生町5-78
清栄ビル馬車道3F
☎045-298-3737
<https://www.facebook.com/Trattoria-Da-Kenzo-100386831585993/>
<https://www.instagram.com/trattoriadakenzo/>

パプリカの詰めものクラシクトンナート

材料(4人分)

パプリカ2個

【トンナート】卵4個、ツナの缶詰(オイル漬け)150g、
アンチョビフィレ6枚、ケッパー(酢漬け)15粒、パセ
リみじん切り大さじ1、ニンニクみじん切り小さじ1、レ
モン汁大さじ1/2、くるみオイル(なければオリーブオ
イルでもよい)適量、塩・胡椒適宜

【トマトソース】トマト中1個、玉ねぎ小1/4個
バジルの葉適宜

作り方

①パプリカを丸のまま、鉄串に刺してガスの直火で
表面が真っ黒になるまで炙る。※鉄串がない場合は
コンロに網を敷いて転がしながら表面が真っ黒にな
るまで焼く。あるいは、魚焼きグリルに入れて全体が

真っ黒になるよう時々転がしながら焼く。

②真っ黒になったパプリカの皮をむき、縦に半分に
切り種を取る。

③トマトと玉ねぎをフードプロセッサで高速で回し、
ソースにする。

④固めにゆでた卵、ケッパー、アンチョビフィレ、漬け
油を切ったツナなどトンナートの材料を合わせて、ゆ
で卵やツナの食感が残るよう加減しながらフードプ
ロセッサで混ぜ合わせる(フードプロセッサがな
ければ、まな板の上で包丁で叩いて細かくする)。最
後に味をみて塩胡椒で味を整える。

⑤②のパプリカを開き、その上に巻き寿司の要領で
④のトンナートをのせて巻く。

⑥③のトマトソースを皿に敷き、その上に⑤を並べ、
バジルの葉を飾る。

トラットリア ダ ケンゾー

オーナーシェフ 西沢健三さん

1974年生まれ、神奈川県出身。24歳でイタリ
アに渡り、トスカーナ地方を中心に4年半修
業。帰国後は西麻布『ヴィノ デッラ パー
チェ』のシェフを務める。29歳でその姉妹店
『リストラテラ テンダロッサ』の料理長に
就任し、17年間務めたのち2020年4月に独
立。『トラットリア ダ ケンゾー』を開く。

