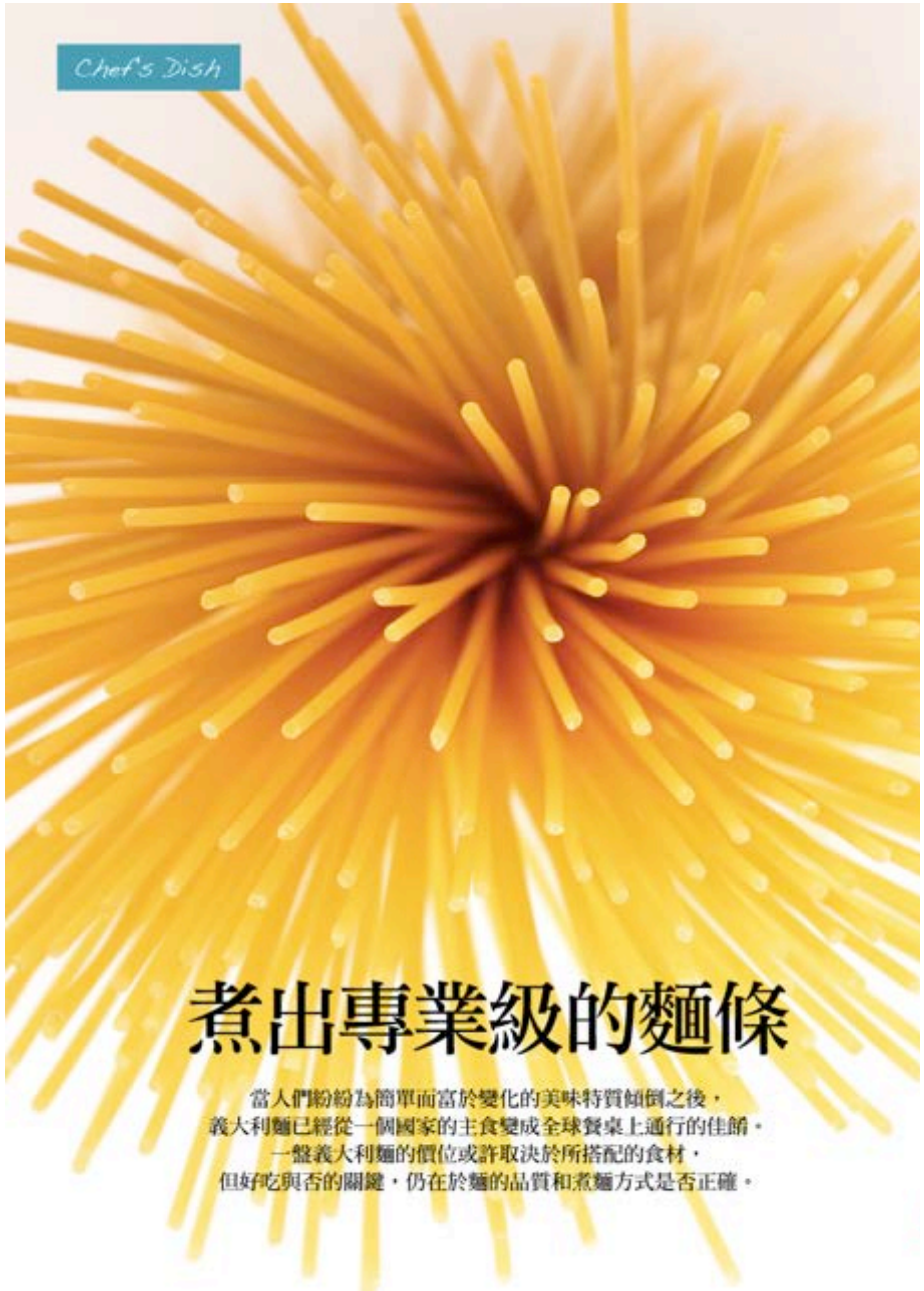

# 煮出專業級的麵條

當人們紛紛為簡單而富於變化的美味特質傾倒之後，
義大利麵已經從一個國家的主食變成全球餐桌上通行的佳餚。
一盤義大利麵的價位或許取決於所搭配的食材，
但好吃與否的關鍵，仍在於麵的品質和煮麵方式是否正確。

Chef's Dish

1877年誕生於義大利帕爾瑪(Parma)的Barilla百味來，是歐美市佔率居冠的義大利麵品牌，而身為百味來廚藝學校的行政主廚，並擅長義大利傳統料理教學的Luca Ciano，自然對義大利麵的特性和烹調方式有最完整的認識。

Luca表示，無論是新鮮或乾燥的義大利麵，麵條的基本成分通常只有杜蘭小麥粉和水而已。新鮮的麵條多以刀切割，而一般餐廳或家庭使用的乾燥義大利麵，則必須藉由擠壓器來塑型，因此除了原料之外，擠壓器的材質也會影響義大利麵的品質。

## 用煮麵水判斷品質

義大利麵擠壓器最主要的材質是鐵氟龍，其次是銅。和銅製品比起來，由鐵氟龍製品所擠壓出來的麵條不容易被機器刮傷、表面滑順，因此水煮後澱粉不會流失，麵條也不容易沾黏，而這項特質也就成了判斷麵條品質好壞的憑據之一。

Luca指出，表面被刮傷的麵條在水煮時會釋出澱粉，讓煮麵水變得混濁，麵身蘊含的養分也會跟著流失，所以只要看煮麵水混濁的程度，就能判斷麵條品質的優劣。

各種型式的
義大利麵擠壓頭

# Luca Ciano

## 傳統料理是義廚之魂

曾服務於米其林二星餐廳「Il Luogo di Aimo e Nadia」，現任Casa Barilla Cooking School 百味來廚藝學校澳洲分校的行政主廚Luca Ciano，本期為艾立夏廚房帶來義大利西西里島經典料理「柑橘鮪魚義大利直麵」！

出生於義大利米蘭的Luca Ciano，從8歲起便開始跟著奶奶和媽媽在廚房裡幫忙，承襲自她們對食物的無比熱情，Luca在自家廚房產生了對廚師這個職業的嚮往。

成為一名真正的廚師之後，Luca藉由旅行和工作

文字：楊舒婷 攝影：王淨瑜 商品提供：Barilla 百味來



1

2

3

## Method

1 將鮪魚切成薄片條狀，加入檸檬汁、柳丁汁和橄欖油。
2 再加入乾燥奧勒岡、鹽和胡椒調味，均勻攪拌後醃漬約15至30分鐘。
3 用深底鍋煮一大鍋水，沸騰時在水中加入適量的鹽和義大利直麵。
4 滾水期間，將泡水軟化的蕃茄乾和蘿勒葉切成條狀，並與切碎的橄欖均勻攪拌後備用。可以用煮麵水泡蕃茄乾，如果買得到，也可以用油漬蕃茄取代。
5 將煮好的義大利麵撈出，與步驟4的食材充分混合，然後再加入醃好的鮪魚，連同醃料一起拌入義大利麵，再以鹽和胡椒調味。這道料理最大的特色在於利用麵條的餘熱讓鮪魚變熟，所以要抓準醃漬鮪魚和麵條起鍋的時間，以免影響口感。
6 灑上主廚特調風味麵包粉，再淋一點橄欖油即可上桌。

### 主廚特調麵包粉

1. 大蒜切片後先炸過，接著混乾油切碎與新鮮麵包粉放入平底鍋，以小火乾炒約30分鐘。
2. 將酸豆過水，放入烤箱以100~120度的火力烤半小時，然後磨成粉。酸豆本身鹹度重，烤完會更鹹，所以請務必先過水稀釋鹽分後再放進烤箱。
3. 黑橄欖也以同樣的火力烤過後再磨碎。
4. 將所有食材均勻混合即可。

4

5

6

## 在經典裡創作

結合地中海經典食材、傳統烹調手法和主廚特製的麵包粉，讓這道西西里島菜餚帶有傳承與創新的味道。

Serves 4

Ingredients

# 柑橘鮪魚
# 義大利直麵

利用麵條起鍋後的餘熱煮鮪魚加溫，
讓你在嚐到魚肉豐腴口感的同時，
又能感受到麵條與柑橘醬汁的完美契合。