□ カラバッチャ とは？

1533年にトスカーナ大公メディチ家（イタリアのフィレンツェの大富豪）の令嬢カトリーヌがアンリ2世（フランス王）のもとに嫁いだときにフランスにも伝えたという、フィレンツェ名物の玉ねぎスープ。

フランスでは「スープ・ロワニオン・グラティネ（オニオン・グラタン・スープ）」として定着しました。

<材料>（4人前）

- 玉ネギ 2個（400g）
- ニンニク 2片
- セージの葉 1枚（小さじ2） ※ 乾燥スパイスで代用
- 塩 小さじ1
- コショウ 小さじ1/2
- フランスパン（焼きたての堅いパン） 8枚
- 水 1000cc
 - ※ 用意できるのであれば、野菜だし（Vegetable Bouillon：野菜ブイヨン）の方がよい
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ2
- 卵 2個
- すりおろしたパルメザンチーズ 3/4 カップ
- シュレッドチーズ（細切りのとろけるチーズも可）
- イタリアンパセリ（パセリ） 小さじ1
- ※ 好みで煮込む際に①挽いたアーモンドや②シナモンを加えてもよい

<作り方>

- ①（用意できる場合は）野菜だしを作っておく。
 - ① 大きな底の重い鍋に、オリーブオイルで塩、コショウを加えた玉ねぎとセージの葉を弱火でじっくり炒める。色を付けないようにじっくり約30分間炒める。

色を付けずに静かに汗をかいて甘さを解放するイメージ。乾燥したり、くっつき始めたら、水（野菜だし）を少し加える。
 - ② だし汁を鍋に加え、沸騰し始めるまで火を強めます。
 - ③ 沸騰したら、火を中火に保ち、スープを30分間煮込む。味付けを確認し、必要に応じて塩またはコショウを追加する。
 - ④ 用意したパンをトースターで焼く
 - ⑤ 容器に焼いたパンを並べ、その上にスープを注ぐ。スープの上にチーズの半量をふりかけ、その上に卵を割り入れる。最後に、残りのチーズで覆い、かき混ぜずに蓋をします（約5分）。
 - ⑥ 必要に応じて、パルメザンチーズ、黒コショウ、オリーブオイルを追加する。
- ※ チーズをカリっと焼きたい場合は、卵を乗せる前にオーブンで5分（220度）焼く。
 - ※ お好みでベーコンやソーセージを追加しても良い
 - ※ パンを沈めず、スープを入れてからパンをいれ、少し浮かした状態でチーズをのせて焼くレシピもある（お好みで）