



地方料理～アッバッキオ・アツラ・ロマーナ

ラツィオの春の料理



アッバッキオは一年中流通しているが、旬は春だ。この季節には、ローマ料理に欠かせないもう一つの食材、“カルチョーフォ・ロマネスコ(チマローロ)”も出回る。カルチョーフォ・ロマネスコは大型で棘がなく、紫がかった深緑色をしている。肉厚なのが特徴で、青味と軽い苦みがあるため、生



で食べるのには適さない。

カルチョーフィ・アツラ・ロマーナは、子羊などのロースト肉の付け合わせにしてもよいが、ローマでは前菜にすることもある。にんにく、プレッツェーモロ、メントウッチャ(カラミンサ)のみじん切りとパン粉を詰めてゆっくり焼くのが一般的だが、ケッパーを加えたり、パン粉を加えなかったり、オーブンで焼くバージョンもある。



ラツィオでは、草を食む前の乳飲みの子羊のことを“アッバッキオ”と呼ぶ。語源は、「屠殺する」という意味の“アッバッキアーレ *abbacchiare*”とする説と、ラテン語で「棒のそば」という意味の“アド・バクルム *ad baculum*”だとする説がある。棒のそばというのは、古代ローマでは、生まれたばかりの子羊が飛び跳ねて怪我をしないように、地面に立てた棒に縛っておく習慣があったことに由来する。

アッバッキオは、ローマ料理の代表的な食材だ。柔らかくてマイルドな味をなくさないように、加熱時間は短いほうがよい。さっと焼いたら弱火にして、時々焼き汁をかけて乾かないようにしながら加熱する。小さな肉の場合は30分以内が目安だ。串を刺してみてもっと通れば火が通っている。

アッバッキオ・アッラ・ロマーナ

材料 / 4人分

約50gずつに切り分けたア
 ッバッキオ(ももと背肉)..
 1kg
 ローズマリー..2枝
 にんにく..3片
 塩漬けアンチョビー..2尾
 小麦粉

ビネガー
 軽いブロード..少々
 EVオリーブオイル
 塩、こしょう
 アーティチョーク..
 カルチョーフォ・ロマーノ
 (チマローロ)..大4個
 プレッツェーモロ..1束

にんにく..1片
 メントウツチャ(カラミ
 ンサ)の穂先..数本
 パン粉..大 2
 レモン..1個
 EVオリーブオイル
 塩、こしょう

①肉に小麦粉をまぶして油50ccとにんにく2片で焼く。塩、こしょうをして火を弱め、時々混ぜて熱いブロード大 数杯をかけながら30分焼く。



②アーティチョークは硬い葉を取り除き、軸(3~4cm残す)の先端と穂先を切り落とし根元を面取りする。これをレモン水にさらす。

③プレッツェーモロ、メントウツチャ、にんにくのみじん切り、パン粉、油、塩、こしょうを混ぜる。

④アーティチョークの水気をふき取り、葉の間に③を詰める。陶器の鍋に軸を上にして入れ(小さく切った軸を加えもよい)、塩をする。水と油を2対1の割合でかけてアーティチョークを半分まで覆い、湿らせたパン用の紙

袋で覆ってから蓋をする。鍋を火にかけて沸騰させ、弱火で15分煮る。



⑤アンチョビー(流水で塩抜きする)、ローズマリー、にんにく1片をみじん切りにし、ビネガー大 2で溶く。

⑥肉を皿に取って保温する。焼き汁に⑤を加えて弱火で煮詰め、肉にかける。アーティチョークを添えてサービスする。