



地方料理～イタリアのマグロ料理

各地の伝統料理をアレンジ

マグロのカルパッチョのミルフィーユ(シチリア料理)

Millefolgi di carpaccio / ミ
ッレフオツリエ・ディ・カ
ルパッチョ (P.71)



材料 / 4人分

カルパッチョに切ったマ
グロの赤身・・・200g
完熟トマト(実が締まった
もの)・・・4個
レモン・・・2個
シブレットのみじん切
り・・・大 1
オレガノ・・・一つかみ
アーモンド・・・30g
EVオリーブオイル

塩、こしょう

地中海で最大の島シチリアの魚料理は、新鮮な魚が手に入るのでシンプルなのが特徴。マグロを生で食べるのも、マグロ漁が伝統と深く結び付いたシチリアならではの。

- ❶ トマトを輪切りにして塩をし、ざるで30分水気を切る。
- ❷ レモンの汁を搾る。マグロにレモン汁の
 - をまぶし、トマトと交互に皿に重ねて盛り付ける。

- ❸ シブレット、オレガノ、アーモンドのみじん切りにする。油大 6、塩、こしょう、残りのレモン汁を加えて混ぜ、ミルフィーユにかける。

マグロのスペッツァティーノとクロストーニ (カンパーニア料理)

Spezzatino sui
crostoni / スペッツァ
ティーノ・スイ・クロス
トーニ (P.72)



玉ねぎ…1個
トマト…250g
ドライトマト…30g
ビネガー…大 2
ローリエ…1枚
パーネ・カゼレッチ
ヨ…4枚
にんにく…1かけ
EVオリーブオイル
塩、こしょう

かつての貧しい庶民の料理なので、マグロの安い部位も使い、パンでボリュームを出した。硬い部位は加熱時間を短くするのがポイント。

材料 / 4人分

マグロの数ヶ所の部位のぶつ切り…600g

- ① トマトを小さく切る。ドライトマトは熱湯で戻して小さく切る。
- ② 玉ねぎを薄切りにして油大 2 でしんなり炒める。マグロとローリエを加えて5

分煮る。ビネガー、トマト、塩、こしょうを加えて3分煮る。

- ③ パンににんにくをこすりつけてトーストし、②に添えて油を回しかける。

マグロとじゃがいものオープン焼き(ラツィオ料理)

Tranci con patate e cipolle
/ トランチ・コン・パター
テ・エ・チポッレ (P.73)



材料 / 4人分
マグロの尾肉の筒切り…600g
玉ねぎ…大 2個
じゃがいも…250g
ローリエ…1枚
EVオリーブオイル
塩、こしょう

大西洋からイタリアにやってくるマグロはティレニア海を通ることが多いので、ティレニア海に面したラツィオでもかつてはマグロ漁が行われていた。海の食材と土の食材を組み合わせたこの料理はフライパンとオープンを使う。

- ① じゃがいもは皮をむいて輪切りにする。玉ねぎは厚い輪切りにする。
- ② 玉ねぎを油大 3 と塩少々で炒め、ロー

リエとじゃがいもを加える。塩をして15分炒める。

- ③ マグロは半分になり、オープンシートを

敷いた天板にのせる。塩、こしょうをして
周囲にじゃがいもを入れ、200℃のオーブ

ンで10分焼く。切り身を半分に切る。

マグロのウブリアーコ(トスカーナ料理)

Codilla “briaca”
/コディッラ・ブリア
ーカ(□P.74)



ミニトマト…200g
にんにく…2かけ
赤ワインビネガー…太
…2
ローリエ…1枚
白ワイン…100ml
小麦粉
EVオリーブオイル
塩、こしょう

マグロをキアンティで煮る“ウブリアーコ(酔っ払い)”は、トスカーナの魚料理の中心地、リヴォルノの料理。ここではフレッシュな夏向きにアレンジして白ワイン、ビネガー、トマトを使っている。普通は尾肉の中でも脂の多い腹側の部位を使う。

材料/4人分

マグロの尾肉のブロック…
250gが2個

- ① にんにくは半分に切る。ミニトマトを油大 3 とにんにくで強火で5分炒める。
- ② マグロに小麦粉をつけて油大 3 とローリエ1枚で焼く。赤ワインビネガーをかけ、①とワインを加える。塩、こしょうを

して弱火で10分煮る。半ばでマグロを裏返す。

③ 火を止めて蓋をし、5分休ませる。半分に切ってサーブする。

マグロのたたきのローストパプリカ添え(カラブリア料理)

Filetto con
peperoni / フィレ
ット・コン・ペペ
ーロ
ーニ(□P.74)



材料/4人分
マグロの赤身の切り
身…150gが4枚
赤パプリカ…2個
黄パプリカ…2個
にんにく…1かけ

バジリコ…2枝
ローズマリー…1束
EVオリーブオイル
塩、こしょう

- ①パプリカはオーブンの上火で24分焼き、アルミホイルに包んで冷ます。皮をむいて縦に小片に切り、にんにくを絞った汁、バジリコ、ローズマリー、油大 2で調味する。覆いをして冷蔵庫に入れておく。
- ②マグロをグリル板で片面3分ずつ焼く。
- ③パプリカから香草を取り除き、マグロと一緒に皿に盛り付ける。全体に油を回しか

けて塩、こしょうをする。

カラブリアもシチリア同様地中海料理の本場だ。マグロ料理の代表的なものはたたきで、鮮やかな色のパプリカを添える。辛くない唐辛子にオイル漬けのツナを詰めたものも地元の定番オイル漬け。

トロのサラダ、バジリコ風味(サルデーニャ料理)

Ventresca in insalata/
ヴェントレスカ・イン・インサラータ(□P.76)



玉ねぎ・・・■個
レモンの皮・・・1片
バジリコ・・・50g
EVオリーブオイル・・・
200ml
じゃがいも・・・400g
さやいんげん・・・250g
葉玉ねぎ・・・2本
タツジャスカオリ
ブ・・・20粒
塩、こしょう

バジリコ風味なのでリグーリア料理のようなイメージだが、トンナーラの中心地カルロフォルテは、かつてリグーリアの領土だった。今でもジェノヴァ訛りの言葉が話されている。カルロフォルテでは6月初めに“ジーロトンノ Girotonno”というマグロ祭りが開かれている。

材料／4人分

マグロのトロ・・・250g
ローリエ・・・1枚
イタリアンパセリ・・・1房
セロリ・・・1本

- ①じゃがいもは皮をむいて小さく切り、さやいんげんと一緒に15分塩ゆでする。
- ②水1.5ℓに玉ねぎ、ローリエ、セロリ、イタリアンパセリ、粒こしょう、レモンの皮を入れて沸騰させる。ここにマグロを入れて10分ゆでる。
- ③油、バジリコ、塩、こしょうをミキサー

にかける。

- ④じゃがいも、さやいんげん、オリーブ、輪切りにした葉玉ねぎ、ほぐしたマグロを混ぜて③をかける。

□