

## 地方料理～フレーグラ

### サルデーニャの個性的なパスタ



った。これには魚卵という意味もあるが、それは雌の魚が産卵時に岩に体をこすりつける様子からつけられている。このパスタの名前も、セモリナ粉を両手でこすり合わせて小さな球を作る様子からついている。

フレーグラのリチェッタはシンプルだが、忍耐が必要だ。作り方にはインパクトがあるので、収穫祭には引っ張りだこ。

**サ** ルデーニャ島は歴史的に海より陸地との結びつきが強く、伝統料理の核となる食材は小麦だ。小麦からは、パンと各家庭で手作りされるパスタが生み出される。パスタの形はバリエーション豊かで、地方によって、マッロレドゥス、ロリギッタス、マッカローネス、ピピリオロスなどがある。フレーグラはサルデーニャのパスタの中でも歴史が古く、オリスターノとカンピダーノの名物だ。

フレーグラという名前は、ラテン語でこすするという意味の“ficare”が語源で、これがサルデーニャ風に訛って“fregola”

まず、セモリナ粉にサフランを一つまみ加えて色をつけた水か、昔のリッチなバージョンでは溶き卵を振りかけ、テラコッタのボールに入れて指先でデリケートに円を描きながらこすり合わせて不規則な丸い粒にする。粒の形はすべて違うが、次第に大ききごとにまとまってくる。次に粒を広げて天日で干し、低温のオーブンで焼いて焼き色をつけるが、焼き色も均一ではない。この不完全さが手作りの証明だ。

一番小さな粒はフREGエッダ

fregueddaと呼ばれ、主に魚のブロードの浮き実にする。大粒のものは肉、魚、野菜のソースをかけて食べる。完成品が市販されているので、手軽に料理することができる。

フレーグラは他のパスタと違ってでんぷんがゆで汁に溶け出さないで、味や歯ごたえが異なる。そこで、組み合わせるワインは、サルシッチャの脂と相性の良い、適度な酸味と中程度のボディのある若いタイプのカンノナウ・ディ・マモイアーダを選んだ。

カンピダーノ県シッディの星付きレ

ストラン、カーサ・ブドゥ (www.sapposentu.it) のロベルト・ペツァシェフは、カンピダーノではサフランや卵白を加える場合もあるが、伝統的には水だけで作る、と語る。オーブンで焼くのは乾燥させるため昔はパンを焼いた後のまだ熱い薪のかまどに入れた。こうするとあの特徴的な様々な濃さの焼き色がついた。店では、リッチなズッパ・ディ・ペッシェに入れたり、柑橘類の皮とペコリーノのニョッキ入りのカニのブロードや、野草とサワーチーズ入りの鶏のブロードに入れたりする。

## サルシッチャのフレーグラ

FREGULA CON LA SALSICCIA  
／フレーグラ・コン・ラ・サルシッチャ(P.44)

材料／6人分

セモリナ粉…200g

粉サフラン…1袋

野菜のブロード

白玉ねぎ…1個

サルシッチャ…100g

にんにく…1かけ

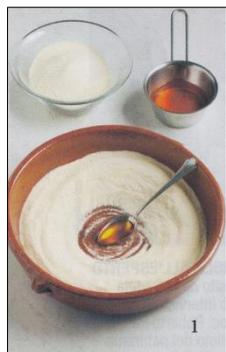
おろしたペコリーノ…サ

ルド・スタジォナート…100g

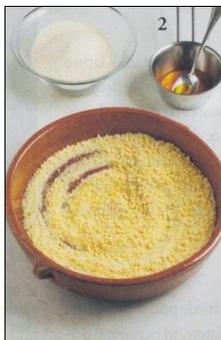
イタリアンパセリ…1本

EVオリーブオイル

赤唐辛子…1本、塩



①軽く塩を加えたぬるま湯1カップでサフランを溶く。口が広くて深いテラコッタのボールにセモリナ粉を入れ、中央にサフランを溶いた水少々



をたらず。  
②指先で円を描くように一定方向に混ぜる。粉が水分を吸ったらサフラン水を足す。粉は次第に不規則な粒になる。



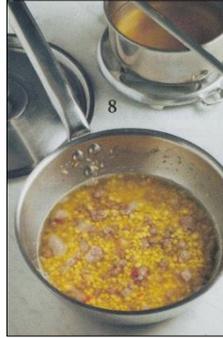
③ふるいに入れて軽くゆすりながら余分な粉を落とす。

④大きくて浅いオーブン皿にオーブンシートを敷き、粒を入れる。覆いをして一晩休ませる。150℃のオーブンで15～20分焼いてよく乾かし、薄く焼き色をつける。



⑤ソースを作る。玉ねぎをみじん切りにする。サルシッチャの半量を崩す。残りのサルシッチャは小さく切る。

⑥フライパンに玉ねぎ、にんにく、油大さじ2～3を入れてソフフリットにし、玉ねぎが透き通ったらサルシッチャを全部加える。唐辛子も加えて2分炒める。



⑦フレーグラを加えてよく混ぜ、さつとなじませる。熱いブロードで薄く覆って沸騰させ、蓋をして時々かき混ぜながら15～20分煮る。



⑧フレーグラを器に盛り付けてイタリアンパセリのみじん切りとペコリーノを散らす。

### お勧め店

■ RISTORANTE DAL CORSARO ; Viale Regina Margherita 28 ,Cagliari,

☎070.664318 カリアリの旧市街の中心部にある店。フレーグラは子ヤギの凝乳酵素のマンテカート。

■ RISTORANTE SU TALLERI ; Bivio Porto Corallo, Villaputzu Muravera(Ca),

☎070.997574 地中海の海や潟の香りの魚料理、イソギンチャクのフレーグラ。

■ RISTORANTE IL CAMINETTO; Via Battisti 8, Cabras(Or), ☎0783.391139 ボッタルガの本場のオリスターノの潟地区の中央にある老舗。アサリのフレーグラ。

■ OSTERIA SARDEGNAINBOCCA ; Via Ludovico il Moro 131, Milano,

☎02.36563195 ミラノのナヴィリオ・グランデ添いのサルデーニャ料理の店。ペストとメカジキのフレーグラ、甲殻類のフレーグラ。