

地方料理～ヒメジのリグーリア風

見栄えより味を重視するリグーリア気質の現れた一品



み出す、リグーリア気質が反映されている。例えば、塩漬けのアンヨビー。これはリグーリアの海の料理の魂とも言える食材だ。沿岸部のリヴィエラ地方だけでなく、内陸部にも、女性の行商人によって広く普及している。

ハーブは、バジリコではなく、リグーリアで一番人気のある魚、ヒメジによく合うと考えられて、ズッパやグアッゼットに使われるフェネルシードを使う。

すぐ背後に迫った山と、いつも穏やかという訳ではない海に挟まれた狭い農地を苦勞して耕し、軍隊と海賊に絶えず狙われてきたリグーリアの人々は、窮屈なことには慣れている。リグーリアの主婦は、残り物やあり合わせの材料の美味しさを最大限に引き出すことを知っている。美味しい食材にはこだわるが、見栄えの良さはさほど気にしないのがリグーリア料理だ。料理とは何よりも美味しくて、薫り高く、滋味豊かであればよいのだ。

この、ヒメジのリグーリア風にも、シンプルな海と山の食材で奥深い味を生



さらに、山の食材のきのこを、煮汁のkok出しに使い、玉ねぎ、トマト、ケッパーで地中海の風味を加えている。

パン粉で覆われた下には、見栄えはあまりよくなくても、風味が凝縮された料理が隠れているのだ。

ヒメジのリグーリア風

Triglie alla ligure /
トリッリエ・アッ
ラ・リグレ(P.97)

材料 / 4人分

ヒメジ…8尾(1kg)

トマトのペースタータ…200g

玉ねぎ…170g

ブロード・ディ・ペッシェ…

130g

白ワイン…100g

塩漬ケツパー…20g

乾燥ポルチーニ…20g

塩漬アンチョビー…

3枚

フェネルシード…小

さじ1

イタリアンパセリ

レモン

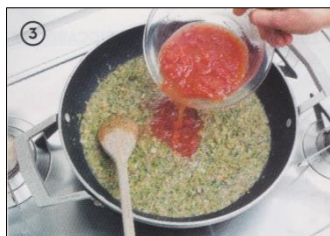
パン粉

バター

EVオリーブオイル、塩

①玉ねぎ、イタリアンパセリ1房、フェネルシード、塩を洗い落としたケツパー、ぬるま湯で戻して絞ったポルチーニ、骨を取って塩抜きしたアンチョビーをみじん切りにする。

②①を油大さじ4～5で2～3分ソフフリットにし、ワインをかけてアルコール分を飛ばす。トマトのペースタータを魚のブロードに入れて溶き、ソフフリットにかける。火をやや弱め、蓋をして15分煮る。味見をして塩味を調える。



③ヒメジ(写真では1人1尾の大型のものを使っている)はヒレと鱗を取って下ごしらえし、バターを塗ったオープン皿に並べる。

④ヒメジに②をかけてパン粉を散らし、220℃のオーブンで10分焼く。



⑥オーブンから出してレモン汁をかけ、オープン皿ごとサーブする。

□