



ラ・クチーナ・イタリアーナ＝〔C〕



ア・ターヴォラ＝〔T〕



サーレ・エ・ペペ＝〔S〕

2012年4月号
Aprile



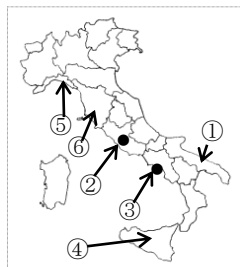
クチーナ・エ・ヴィーニ＝〔CV〕



ガンベロ・ロッソ＝〔G〕



ヴィエ・テル・グスト＝〔V〕



📖は本文のページ

リ
チ
エ
ッ
タ

地 **パスクエッタの子羊**^①・・・P. 2 〔C〕 📖102

方 **ローマの復活祭の休日**^②・・・P. 4 〔C〕 📖18

料 **イタリアのイースター料理**・・・P. 10 〔T〕 📖30

理 **パスティエーラ**^③・・・P. 20 〔S〕 📖30

シチリアのドルチェ^④・・・P. 23 〔S〕 📖80

キタツラのバリエーション・・・P. 27 〔S〕 📖32

トラットリアのドルチェ・・・P. 31 〔S〕 📖88

食材 **塩漬けアンチョビ**^⑤・・・P. 36 〔S〕 📖107

初物のそら豆・・・P. 38 〔S〕 📖122

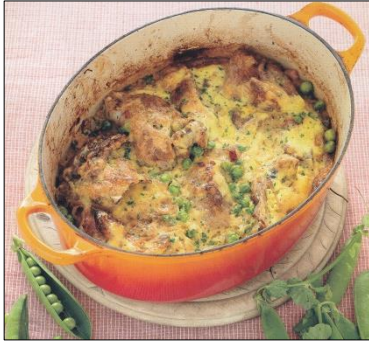
ルーコラ・・・P. 41 〔T〕 📖106

ガイド **アルタ・マレンマ地方**^⑥・・・P. 44 〔C〕 📖120

ワイン **ヴィン・サント**・・・P. 47 〔C〕 📖134



地方料理～パスクエッタの子羊 プーリアの復活祭の伝統料理



“agnello alla caldarella子羊のカルダレッラ風”を作って復活祭の日曜日に食べた。

バーリでは、天使の月曜日の料理の主役が子羊肉だった。復活祭の翌日のパスクエッタ(天使の月曜日)には、“verdetteヴェルデッテ”という子羊料理を食べた。これは子羊肉とグリーンピースの煮込み料理に溶き卵を加えた一品。家族みんなで郊外にピクニックに行く時にはこの料理とたっぷりの飲み物が欠かせなかった。バーリ地方では今でも田舎の祭りではこの料理を作る。

子羊と卵は復活祭の、つまりイタリアの春と再生のシンボルだ。プーリアは元々牛肉より羊肉をよく食べる地方で、この州でも例外なく、子羊は復活のシンボルだ。中世にはプーリアでは子山羊と子羊が400万頭以上飼育されていた。これは、プーリア料理に子羊料理が多いことの説明にもなる。豚など他の家畜も飼育していたが、大切な祝日にテーブルに上るのは、必ず羊肉だった。

主にムルジェ地区の復活祭では、この地方にたっぷり育つ野生のチコリエッタと子羊肉を陶製の鍋でじっくり煮込んだ料理、“cutturieddeクットウリエッデ”、別名

パスクエッタの子羊

L'agnello di Pasquetta／ラ
ニエツロ・ディ・パス
クエッタ (📖【C】P.102)

材料／6人分

切り分けた子羊肉・・・1.6

kg

さやむぎグリーンピース

ス・・・500g

玉ねぎ・・・2個(300g)

小角切りにしたパン

チェッタ・・・80g

おろしたペコリー

ノ・・・80g

卵・・・3個

白ワイン

EVオリーブオイル

イタリアンパセリ

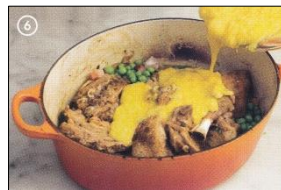
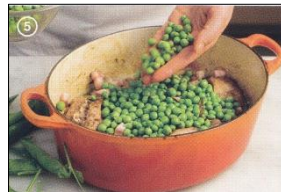
塩、こしょう

❶玉ねぎを厚い輪切りにし、オーブン可の鍋で油大さじ6でソフフリットにする。肉を入れて8～10分全体を焼き、塩、こしょうする。

❷ワイン2カップを数回に分けてかけて水気がほとんど飛ぶまで煮る。蓋をして180～190℃のオーブンで20分焼く。

❸卵を溶いてペコリーノを加える。

❹鍋をオーブンから出してパンチェッタとグリーンピースを加える。さらに❸を加えて再びオーブンに入れ、20分焼く。仕上げにイタリアンパセリのみじん切りを散らす。





地方料理～ローマの復活祭の休日 イースターの週末をローマで過ごすなら



ローマの典型的なイースターのプラ
ンツォは、まず、ゆで卵がベース
の前菜で始まる。ユダヤの伝統では、表面
を焼いて殻を黒くしてから塩水に漬ける
ので、殻の表面に黒い筋が残る。今回紹介
するのは、素朴なローマ料理の真髄が込め
られた小さな前菜3品。さらに香ばしいク
ルトン入りのミネストラと続く。卵を活か
した、ストラッチャテッラが主役のシンプ
ルな祝日風溶き卵のスープだ。あらかじめ
コクのあるひね鶏のブロードを用意して
おく。

この季節には、ローマ郊外の畑から市街
地の市場に新鮮な野菜が入荷する。そら豆
とグリーンピースを筆頭に、季節の終わり
にはアーティチョーク、プンタレッレ、ブ
ロッコロ・ロマネスコが旬になる。

街の中心部の大きな広場、カンポ・デ・

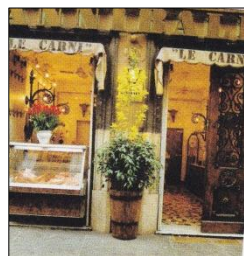
フィオーリCampo de' fioriは、ナイトライ
フの流行発信地として有名だが、街で一番
古くて活気のある市場としても、毎日早朝
から賑わう。

卵のミネストラに続く2品は、リコッタ
とコラテッラ(羊の内臓)という、質素だが
人気のある食材が主役だ。リコッタのマッ
ケローニは砂糖とシナモン入りでほのか
に甘くてスパイシー。一番脂肪分の少ない
乳製品で復活祭のシンボル、リコッタの、
フレッシュな味が際立つ一品だ。

グリーンピースとそら豆のグアンチャ
ーレ煮は、緑の宝石のような料理で、内臓
とアーティチョークの付け合わせだ。甘み
の中に、炒めたグアンチャーレの香ばしさと
ミントとイタリアンパセリのフレッシュ
な香りが特徴。

街で一番古くて美しい店の一つ、リペッ
タ通りの肉屋、アンティカ・マチェッレリー
ア・アンニバーレAntica macelleria Annibale

(写真右)は、通
も認めるフィオ
レンティーナ、
とても柔らかい
ヒレ肉、美味し
いコストレッタ
を売る一方で、
内臓も人気があ
る。



ケッキーノ・ダル・1887 Checchino dal

1887(写真右)は、
コーダ・アッラ・ヴ
アッチナーラやリ
ガトーニとパヤー
タ(乳飲み子牛の
内臓)といった料
理が有名な本物の
ローマ料理の店だ。



カンティーナはモンテ・テストッチョの古
代ローマ時代のアンフォラの破片の山の
中に掘られている。

パーネ・ディ・フェスタ(写真右上)は、焼
きたての大型のパン。メインの子羊の内臓
のアーティチョーク添えは、ローマの代表
的な2つの食材を使ったローマ料理の傑
作の一つだ。

デザートのコショレートケーキは、甘さ
と苦さの完璧なバランスが難しいドルチ
ェ。卵白のコショレートケーキはゲットー
(ユダヤ人街)の家庭で過越祭(キリスト教
の復活祭の原型)の時に作るコショレート
ケーキだ。小麦粉が入らず、卵白と刻みア
ーモンド、砂糖だけで作るので、卵白の新
鮮さがポイントになる。ローマ風ピッツ
ァ・ドルチェは、各家庭で“本物の”リチ
ェッタが守られてきたドルチェ。

プローヴォラの串焼き

Spiedini di pane provatura alle acciughe / スピエディーニ・ディ・
パーネ・エ・プロヴァトゥーラ・アッレ・アッチューゲ(P.21)



①パン6枚とプローヴォラ
400gを厚さ1cmの大きな円
形に抜く。

②プローヴォラに塩、こし

ようし、パン、ローリエと交
互に串に刺す。200℃のオーブ
ンで10分焼き、アンチョビの
ソースを添える。

シンプルゆで卵

Semplicissime uova sode / センブリチッ
シメ・ウオーヴァ・ソーデ(P.21)

①プローヴォラの串焼きと一緒にゆで卵
とレモンをサーブする。卵黄にレモン汁を

たらして食べる。

プチオニオンの甘酢煮

Cipolline in agrodolce / チポッリーネ・イン・アグロドルチェ(P.21)



①砂糖大 2 とビネガー大 4 を弱火で熱して砂糖を溶かし、トマトペースト大さじ1を加える。

②下処理して水に10分さらしたプチオニオン500gを入れてなじませ、野菜のブロード100ml、ローリエ2枚、塩一つまみを加えて20分煮る。

復活祭のプロデット

Brodetto pasquale / ブロデット・パスクアレ(📖) [S] P.26)



材料 / 6 人分

雌鶏(廃鶏)のブロード・・1. 2ℓ新鮮な卵・・8 個おろしたパルミジャーノ・・大さじ2イタリアンパセリとマジョラムのみじん切り・・大さじ1レモン・・1 個パーネ・カゼレッツォ・・6 枚塩、こしょう

①ブロードを目の細かいざるで鍋に漉し入れ、弱火にかけて温める。

②全卵6個と卵黄2個分を塩とたっぷりのこしょうで調味し、フォークで溶く。瀝したレモン汁、香草のみじん切り、パルミジャーノを加えて混ぜる。

③ブロードが沸騰したら鍋を火から下ろ

し、そこに卵液をホイッパーで混ぜながら手早く注ぐ。鍋を再び火にかけ、時々混ぜながら弱火で5分沸騰させる。パンを小角切りにし、オーブンのグリルでさっとトーストする。熱いブロデットを器に盛り付け、クロスティーニを添えてサーブする。

リコッタ・フレスカのマカロニ

Maccheroni con la ricotta fresca / マッケローニ・コン・ラ・リコッタ・フレスカ(📖) [S] P.26)



材料 / 6 人分

マッケローニ・・500gリコッタ・ローマーナ・フレスカ・・250g牛乳・・1 ✓砂糖・・大 1弱シナモンパウダー・・小さじ1/2タイム・・2～3枝イタリアンパセリ・・2～3枝おろしたペコリーノ・・大さじ1おろしたパルミジャーノ・・大さじ1、塩

- ① リコッタをボールに入れて温めた牛乳で溶かし、なめらかで均質なクリームにする。砂糖とシナモンを加えて覆いをし、涼しい場所で休ませる。
- ② イタリアンパセリとタイムをみじん切

りにする。

- ③ パスタをアルデンテにゆで、熱いうちにゆで汁少々と一緒に①に入れてあえる。
- ④ ②とおろしたチーズであえて皿に盛り付ける。粗挽きこしょうをかけてもよい。

子羊の内臓とアーティチョークの煮込み

Coratella d'agnello con carciofi /
コラテッラ・ダニェッロ・コン・カ
ルチオーフィ (P.28)



材料／6人分

子羊の内臓（心臓、レバー、
肺）…1匹分
カルチオーフォ・ロマネスコ…
6本
玉ねぎ…1個
にんにく…1かけ

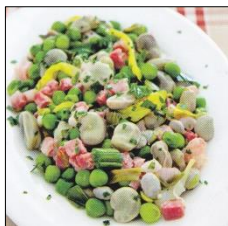
白ワイン…1/2カップ
ノーワックスレモン…1個
野菜のブロード…200ml
ビネガー…大さじ5
イタリアンパセリ…1房
EVオリーブオイル
塩、こしょう

- ① アーティチョークを下処理する。茎を落として外側のガクをはぎ、残ったガクの根元と先端を切り落とす。半分に切って繊維毛を取り除き、薄いくし切りにして切ったそばから酢水に浸ける。
- ② フッ素加工のフライパンに油大さじ2とにんにくを熱する。水気を切ったアーティチョークを加え、ブロードを少しずつかけながら弱火で15分煮る。塩、こしょうで調味して火を止める。
- ③ 内臓をレバー、心臓、肺に分けて下処理する。丁寧に洗って流水に10分さらす。キッチンペーパーで水気と血をふき取る。部位ごとに小さく切る。

- ④ 鍋に油大さじ3を入れ、薄切りにした玉ねぎを弱火でしんなり炒める。肺を加えて2分炒め、ブロード少々をかけて10分煮る。心臓を加えて混ぜ、全体にワインをかけて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ レバーを加えて崩れないように混ぜ、残りの熱いブロードをかけながら3分煮る。
- ⑥ イタリアンパセリをみじん切りにする。
- ⑦ サーブする直前に内臓を塩、こしょうで調味し、アーティチョークを加えてさとなじませ、2分煮る。皿に盛り付けてレモン汁1/2個分をかけ、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。残りのレモンをくし切りにして添える。

グリーンピースとそら豆のグアンチャーレ煮

Piselli e fave al guanciale / ピゼッリ・エ・ファーヴェ・アル・グアンチャーレ (📖 【S】 P.28)



6 人分

①生のそら豆 1 kg とグリーンピース 1 kg をさやかに出す。葉玉ねぎ 3 本は硬い部分を切り取って薄い輪切りにする。

②グアンチャーレ 150g を小角切りにし、バターで弱火で 5 分炒める。葉玉ねぎ、そら豆、グリーン

ピースを加えてなじませ、沸騰した野菜のブロード 100ml をかける。蓋をして、時々かき混ぜながら強火で 15 分煮る。

③塩、こしょう、イタリアンパセリとメントウッチャのみじん切り大さじ 1 を散らして火を止める。

卵白のチョコレートケーキ

Torta di albumi al cioccolato / トルタ・ディ・アルブーミ・アル・チョコラート (📖 【S】 P.28)



材料 / 8 人分

新鮮な卵白… 7 個分

砂糖… 100g

アーモンドパウダー… 150g

おろしたビターチョコレート… 150g

ノーワックスオレンジの皮のすりおろし… 1/2 個分

ベーキングパウダー… 小さじ 1

型用バターと小麦粉

飾り用のココアパウダーと

削ったチョコレート

塩

①卵白に塩少々を加え、ハンドミキサーで 7 分立てにする。混ぜながら少しずつ砂糖を加え、つやのある固いメレンゲにする。

② オレンジの皮のすりおろし、チョコレート、アーモンドパウダー、ふるったベーキングパウダーを加え、メレンゲをつぶさないようにスパテラでむらなく混ぜ合わ

せる。

③ 20×25cm の底取れ型 (陶器がよい) にバターを塗って小麦粉をまぶし、生地を流し入れて平らにならす。180℃ のオーブンで 30 分焼く。粗熱を取り (または冷まし)、表面にココアパウダーと削ったチョコレートをかけて型ごとサーブする。

ローマ風ピッツァ・ドルチェ

Pizza dolce romana /
ピッツァ・ドルチェ・ロマ
ーナ (📖 **[S]** P.28)



材料／8人分

小麦粉…350g

卵…4個

溶かしバター…100g

グラニュー糖…100g

柑橘果実の皮のカンディー

ト…100g

シナモン…小さじ1

レモンの皮のすりおろ

し…1個分

生イースト…25g

粉糖、塩

❶ イーストを砕き、かぶる程度のぬるま湯を加えて15分休ませる。

❷ 底の広いボールに小麦粉をふるって砂糖を加え、中央をくぼませる。

❸ 卵と塩少々を溶いて大さじ1をつや出し用に取りおき、残りを❷のくぼみに流し入れる。バターとイーストを加え、小麦粉を混ぜ込んでいく。シナモン、カンディー、レモンの皮を加えてこね、弾力のある

生地にする。クープを入れて布で包み、暖かい場所で1時間発酵させる。

❹ 高さ10～12cm、直径22cmの型にバターを塗って小麦粉をまぶす。打ち粉をした台で生地を3分こねてひとまとめにし、型に入れて表面に数か所穴をあける。布で覆って暖かい場所で最低3時間発酵させる。取りおいた卵を塗り、200℃のオーブンで30分焼く。冷めたら粉糖を振りかける。





地方料理～イタリアのイースター料理

各州の伝統料理

【子羊】

ホメロスの叙事詩『イーリアス』に登場するアキレスは、丸ごとの子羊や子山羊を炭火で焼く姿が度々描写されていて、ギリシャ人は優秀な羊飼いだっということが分かる。エトルリア料理にも羊肉は登場する。ローマ人やイスラエル人のような羊飼いの民族にとって、羊は貴重な財産であり、神聖さの象徴だった。

聖書では、子羊は捧げもののシンボルだ。例えば、エジプト人の家の長男を皆殺しにするという呪いが発せられた時、門柱に子羊の血でしるしを描いておけば助かるとされたり、アブラハムが生贄に捧げようとした息子の代わりに子羊を捧げるといったユダヤ教の伝統的なエピソードは、キリスト教に移植されて子羊とキリストの逸話となった。

現在でも、子羊はユダヤ教の復活祭の食べ物だし、キリスト教でも、羊や山羊の肉で代用されることもあるが、キリストの復活を祝う食材だ。

【ローズマリーとフィノッキオ】

ユダヤ人にとって復活祭のイベントと言えば、モーゼに率いられた出エジプトだ。その際に持っていくように選ばれた食材は、オスの子羊の頭と内臓付きの丸焼き、

発酵させないパン、そして苦いハーブだ。キリストの復活を祝うキリスト教徒にとって、復活祭のシンボルの食材は、子羊と小麦粉のパン(ハーブは入れない)だ。パンはキリストの肉体で復活祭には各地の伝統に従って様々なパンが焼かれる。

例えばローマでは、フェネルシード入りのフォカッチャを作り、トスカナではオリーブオイル、ローズマリー、レーズン入りのパンを作る。フィノッキオやローズマリーは、十字架から下ろしたキリストの遺体に女性たちが香油を塗ったことを思い起こさせる。

【色つきイースターの卵】

長い伝統があるイースターの色つき卵を天然色素を使って着色する方法。

卵を鍋に入れて水で覆い、ビネガー小さ1を加える。下記の色素を加えて(色の濃さは卵の数によって変わる)、弱火で15分ゆでる。卵を取り出す。濃く着色したい時はゆで汁に漬けたまま冷蔵庫に一晩入れておく。艶を付けたい時はコットンにオリーブオイルを染み込ませて卵につけ、柔かい布でふく。色を付けた殻に模様を描いてもよい。

- 明るい赤：生のビーツかブルーベリー、
- オレンジ：玉ねぎの皮

- 薄い黄色：オレンジかレモンの皮、にんじんの葉、クミンの根
- 黄色：クミンの根
- 薄い緑色：ほうれん草
- 黄色：クミンの根
- 金緑色：青りんごの皮
- 青色：赤キャベツ
- ベージュ、茶色：強いコーヒー

【卵】

古代の昔から、異教の教えでは、卵は再生の聖なるシンボルと考えられていた。例えばペルシャ人は卵を干ばつや疫病の魔よけとしていた。博物学者のプリニウスによれば、古代ローマには、土地が肥えるようにと赤く塗った卵を埋める伝統があった。中世には四旬節の間、動物由来である卵を食べることが禁じられた。そこで卵に赤や青の幾何学模様を描いて聖金曜日を祝福し、貧しい人に与えたのだった。

卵の飾りを本物の芸術へと発展させたのはロシア人だった。

1883年、彫金師のピーター・カール・ファベルジェが、ロシア皇帝から贈り物用のイースターエッグを制作するように命令を受けて作ったのが、最初のファベルジェのイースター・エッグだ。

それはプラチナ製で、その中に金の卵が入っていた。さらにその中には王冠の複製と人形が入っていた。ここから砂糖とチョコレート(16世紀初めに製造が始まった)の中に、物を隠す習慣が生まれた。

【鳩】

鳩は平和、再生、愛の象徴で、愛の女神アフロディーテのシンボルだ。女神はメッセージを送る時に鳩を使い、神の信託を聞く時は鳩に訪ねた。聖書によると、大洪水の後にノアの元に洪水の終焉を告げたのは、オリーブの小枝をくちばしにくわえた鳩だった。

鳩の形をしたドルチェが登場したのは中世、アルボイーノ王が蛮族を率いてイタリアに侵入した時だった。3年間の包囲戦の後、復活祭の前夜に、アルボイーノ王はバヴィア侵攻に成功した。この時の降伏の印は、12人の少女が捧げた鳩の形の甘いパンだった。これを受け取った王は、「この鳩に誓って町と市民を尊重する」と宣言した。この後、少女たちに名前を尋ねると、全員が「コロンバ」と答えたが、王は少女たちの策略を許し、コロンバもパヴィアも守ったのだった。

アーティチョークのロースト(カンパーニア)

Carciofi ripieni arrostiti/カルチ
ョフィ・リピーエーニ・アッ
ロスティーティ (P.32)



材料／4人分

軸付きアーティチョー

ク…8個

イタリアンパセリ…1束

にんにく…1かけ

EVオリーブオイル

ラード

塩、こしょう

①アーティチョークの軸を10cmの長さにそろえる。花の部分を下向きにしてまな板の上に打ち付けてつぼみを開かせる。

②切り落とした軸は外側を切り落としてみじん切りにする。にんにく、イタリアンパセリのみじん切りと合わせて塩、こしょう、油で調味する。

③②を8個に分けて開いたアーティチョ

ークの中に詰め、ラードをまぶす。

④両手で挟んで回してつぼみを閉じる。軸を火をおこした炭に差し込み、アルミ箔をかぶせ、時々回転させて向きを変えながらローストする。フォークがすっと軸に刺されば焼き上がり。

⑤外側の黒く焦げた葉を取り除いて熱いうちにサーブする。

さやいんげんのスフォルマート(トスカーナ)

Sformato di fagiolini/ス
フォルマート・ディ・フ
アジョリーニ (P.32)



材料／4人分

さやいんげん…500g

00タイプの小麦粉…大さじ

1

バター…60g

牛乳…250ml

卵…2個

ナツメグ、塩

おろしたパルミジャーノ

…大さじ1

①さやいんげんは筋を取り、塩を加えた湯でゆでて粗みじんに切る。

②ベシャメルを作る。バター50gを溶かし、小麦粉大さじ1、塩、ナツメグを加えて木べらで混ぜる。牛乳で溶き、5分煮たらパルミジャーノを加える。

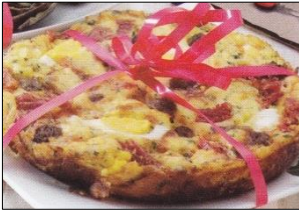
③火から下ろし、あらかじめ強く泡立てた卵白2個と卵黄2個をそれぞれ混ぜ込む。

④泡を潰さないようにして①と③を混ぜる。

⑤バターを塗った型に入れ、180℃のオーブンで約10分焼く。

パスクエッタのフリッタータ(カラブリア)

Frittata di pasquetta/フリッタータ・ディ・パスクエッタ (P.32)



材料／4人分

卵・・・10個
おろしたパルミジャーノ・・・
120g
サラメ・カラブレーゼ・・・100g
羊のリコッタ・サラータ・・・200g

ミートボール・・・15個
イタリアンパセリのみ
じん切り・・・25g
EVオリーブオイル
塩、こしょう

- ①卵7個、パルミジャーノ、小角切りにしたサラミ、イタリアンパセリ、塩、こしょうを混ぜる。残りの卵はゆでてくし切りにする。
- ②イースターのプランツォで余った肉でミートボールを15個作る。少量の油で揚げて①の卵に加える。おろしたリコッタ・サ

- ラータ、ゆで卵も加えて5分休ませる。
- ③フライパンに油を引き、①を流し入れて片面3～4分強火で焼く。弱火にして裏面を15分焼く。壊さないように注意して2～3回裏返して火を通す。ピクニックに最適な料理で冷めても美味しい。

ポルト・レカナーティの 白身魚のプロデット(マルケ)

Brodetto in bianco di Porto REcanati / ブロデット・イン・ビアンコ・ディ・ポルト・レカナーティ (P.36)



材料／4人分

ズッパ用魚各種(ヒメジ、シタビラメ、タラ、コウイカ、ホシザメ、アンコウ、シャコなど)・・・1、5kg
玉ねぎ・・・小1個

EVオリーブオイル・・・1カップ
弱粉サフラン・・・1、5袋
白ワイン・・・1、5カップ
パーネ・カゼレッチョ・・・数枚
塩、こしょう

- ①魚は下処理して、大きなものは切り分けておく。
- ②鍋に油を引き、玉ねぎの薄切りをソフリットにする。切り分けたイカを加えてサフランを溶かした水をレードル1杯かけ、塩、こしょうする。

- ③そこに魚をタラ、ホシザメ、アンコウ、ヒメジ、シャコなど火の通りにくい順に加える。
- ④白ワインを振りかけ少なくとも15分、時々鍋を揺らしながら煮込む。塩、こしょうで調味する。

⑤ トーストしたパンを添えてサーブする。

子羊肉のラグーの マッケローニ・アッラ・キタッラ：(アブルッオ)

Maccheroni alla chitarra al ragu' d'agnello/ マッケローニ・アッラ・キタッラ・アル・ラグー・ダニェッロ (P.36)



材料／4人分

マッケローニ・アッラ・キ
タッラ…500g
子羊肉…1kg
トマト…250g
EVオリーブオイル…大さじ
3

白ワイン…1/2カップ

にんにく…2かけ

ローリエ…1枚

ブロード・ディ・カルネ…

レードル2杯

おろしたペコリーノ

塩、こしょう

① 鍋に油を引いてにんにく、ローリエを炒める。にんにくが色づいたら取り出し、小さく切った子羊肉を入れて塩、こしょうをする。

② ワインで香りづけしたら、小角切りにし

たトマトを加えて最低2時間煮込む。煮詰まったらブロードを足す。

③ パスタをゆでて、②のラグーで和える。

④ ペコリーノを添えてサーブする。

トルタ・パスクアリーナ(リゲーリア)

Torta pasqualina/ トルタ・パスクアリーナ (P.37)



材料／4人分

パスタ・スフォーリア：

00タイプの小麦粉…400g

EVオリーブオイル…大さじ2

塩、ぬるま湯

詰め物：

ビエトラ…500g

リコッタ(又はカー
ド)…200g

溶かしバター…50g

卵…4個

フレッシュマジョラ

ム…大さじ1

おろしたパルミジャ

ーノ…大さじ4

おろしたペコリーノ

…大さじ4

牛乳…1カップ

EVオリーブオイル…

1カップ

塩、こしょう

① パスタ・スフォーリアを作る。小麦粉、油、塩にぬるま湯を少量ずつ足しながらこ

ねて弾力のある柔らかい生地にする。気泡が出来るまでこねたら、湿らせた布巾をか

ぶせて30分休ませる。

②軽く打ち粉をした台の上に生地を置く。
麺棒を使って出来る限り薄く伸ばし、6枚のパイ生地を作る。

③ビエトラは洗って鍋に入れて塩を振る。
蓋をして6分蒸し煮にする。絞ってみじん切りにし、ボールに入れる。リコッタ、バター、卵2個、パルミジャーノ、ペコリーノの半量、マジョラム、塩、こしょうを加えて混ぜる。堅すぎる時は牛乳を加える。

④底取れ型に油を塗ってパイ生地を1枚敷き込む。刷毛で油を塗り、さらに2枚、油を塗りながら重ねる。

⑤③を入れて広げ、くぼみを4つ作ってその中に生卵を割り入れる。塩をして、残りのペコリーノを散らし、パイ生地を1枚かぶせる。さらに油を塗りながら残りの2枚を重ねる。

⑥切り落としたパイ生地を使って縁を作り、パイの周りにのせてしっかり閉じる。油を塗り、楊枝で卵を刺さないように穴をあける。

⑦200℃のオーブンで40分焼く。パスクエッタ(復活祭の翌日の月曜日)に食べる。サーブする時は、温かくても冷めても良い。

子羊肉のカーチョ・エ・オーヴォ (モリーゼ、アブルッツォ)

Agnello cacio e ovo/アニ
エッロ・カーチョ・エ・
オーヴォ (P.40)



材料／4人分

切り分けた子羊肉…800g
おろしたペコリーノ…50g
卵…4個
ポロねぎ…2本
EVオリーブオイル

レモン汁…1個分
ローズマリー…1枝
ローリエ…2枚
シブレット
セージ…1枝
塩、こしょう

①ポロねぎは緑の部分の切り落とし、白い部分だけを薄く輪切りにする。ローズマリー、セージ、ローリエをみじん切りにする。
②子羊肉と①を油で炒め、ワインをふってアルコール分を飛ばす。塩、こしょうして

蓋をし、中火で40分焼く。

③卵を溶きほぐし、塩、シブレットのみじん切り、レモン汁、ペコリーノを混ぜ込む。これを熱い②に加えてさっと混ぜる。

子山羊肉のロースト(ロンバルディア)

Capretto arrosto/ カ
ブレット・アッロ
スト (P.40)



材料／4人分

切り分けた子山羊肉・・・1
kg
にんにく・・・1かけ
EVオリーブオイル
レモン汁・・・1個分

白ワイン・・・1カップ
ローリエ
ジュニパー・・・数粒
ローズマリー、セージ
バター
塩、こしょう

①油、レモン汁、ジュニパーに香草(にんにく、ローズマリー、ローリエ、セージ)のみじん切りを加えて乳化させ、マリネ液を用意する。

②肉にマリネ液を塗ってオーブン皿に入れ、ワインをかける。冷蔵庫で12時間休ま

せる。

③肉を取り出して塩、こしょうし、油とバターを塗ったオーブン皿に入れる。

④180℃のオーブンに入れ、マリネ液を塗りながら約2時間焼く。

パスクアのポルペッテ (トレンティーノ=アルト・アディジェ)

Polpette pasquali/
ポルペッテ・パ
スクアーリ
(P.40)



材料／4人分

子羊挽肉・・・600g
エシャロット・・・1個
ローズマリー
イタリアンパセリ
豚の網脂

バルサミコ酢・・・大さじ1
白ワイン・・・1/2カップ
野菜か肉のブロード・・・レード
ル1/2杯
EVオリーブオイル
塩、こしょう

①挽肉に塩、こしょうしてイタリアンパセリ、ローズマリー、エシャロットのみじん切りを加える。8個の肉団子を作る。

②網脂を8枚に切り分けて肉団子を包み、軽く押す。

③少量の油で両面に焼き色を付けてから、

200℃のオーブンで10分焼く。

④ポルペッティエネを皿に盛り付ける。焼き汁にバルコミス酢、ワイン、ブロードを加えてデグラッサーレし、煮詰めてポルペッティエネにかける。じゃがいものフリットを添えてもよい。



材料／4人分

00タイプの小麦粉…610g

室温にしたバター…230g

グラニュー糖…210g

卵…3個、卵黄…3個

生イースト…25g

牛乳…100g

カンディート…150g

レーズン…100g

オレンジの皮のすりおろ

し…1個分

塩…5g

バニラビーンズ…1本

アーモンドエッセンス…

小さじ1

アイシング…

皮むきアーモンド…100g

砂糖…100g

卵…1個

ワッフルシュガ

ー

皮付きアーモン

ド

①イーストを22℃の牛乳で溶き、振った小麦粉110gを加えてなめらかな生地になるまでこねる。覆いをして30分発酵させる。

②①に小麦粉150g、ぬるま湯30ml、卵黄3個を加えてこね、40分発酵させる。

③②に小麦粉150g、室温のバター30g、砂糖30g、全卵1個を加えて30分発酵させる。

④③、小麦粉200g、バター200g、砂糖180gをニーダーで混ぜる。塩、バニラ、オレンジの皮のすりおろし、アーモンドエッセンスを混ぜ込む。さらに卵を1個ずつ加え、最後にカンディートとレーズンを加える。

⑤打ち粉をした台に出して3/4を取り分ける。これを2つに分けてコロンバの型に入れる。生地が柔らかいので必要なら手に小麦粉を付けて作業する。1つを細長く伸ばして型の長い辺に沿わせて置き、残りの生

地は前の生地には十字にクロスしてのせる。発酵、焼成時に、真ん中の部分が高くなるようにする。

⑥残りの生地も、小さなコロンバ型に⑤と同じように詰める。

⑦紙の型を使う時は、動かすときにたわまないよう、最初から天板に乗せて発酵させる。

⑧生地が倍の大きさに膨らむまで発酵させる。

⑨アイシングを作る。アーモンドをミキサーにかけ、砂糖と卵を加える。生地を潰さないようにしながら発酵したコロンバの背中の中心から全体に均一に広げる。

⑩ワッフルシュガーとアーモンドを散らして180℃のオーブンで約50分焼く。

三色の三つ編みパン

Treccine colorate/
レッチーネ・コロ
ラーテ (P.77)



材料／4人分

白の生地：

0タイプ的小麦粉・・・500g

水・・・300ml

生イースト・・・10g

塩・・・5g

蜂蜜・・・10g(大さじ1)

赤の生地：

0タイプ的小麦粉・・・500g

トマトペースト・・・300g

生イースト・・・12g

塩・・・5g

蜂蜜・・・10g(大さじ1)

緑の生地：

0タイプ的小麦粉・・・500g

ミキサーにかけたほ

うれん草かビエトラ

のペースト・・・300g

塩・・・5g

生イースト・・・12g

蜂蜜・・・10g(大さじ1)

溶き卵・・・1個

①それぞれの生地はあらかじめ計量して室温に置き、発酵が同時に進むようにする。緑の生地から始める。ほうれん草300gと水150～200mlをミキサーにかける。

②小麦粉をふるい、ほうれん草の汁、水大さじ1で溶いたイーストと蜂蜜を加えて数分こね、塩を加える。発酵を妨げないよう、イーストに直接かからないようにする。

③弾力のある生地になるまでこねたら、ひとつにまとめ、油を塗ったボールに入れて

覆いをする。温かい場所に置いて、倍の大きさになるまで発酵させる。

④他の二色も同様に生地を作る。

⑤台の上で、三つ編み、パニーニ、コロネ、渦巻きなど好みの形に成形する。オーブンシートを敷いた天板に並べて発酵させる。溶き卵を塗り、200℃のオーブンで小さい生地は15分、大きな生地は20～30分焼く。

⑥パンに艶が出てきたら、最初の10分はアルミ箔をかぶせて焼く。

マンダリン入りチョコレートの卵

Uova di cioccolato con
mandarini/ ウオーヴァ・デ
イ・チョッコラート・コ
ン・マンダリーニ (P.46)



材料／4人分

半分に切ったビターチョコ

レートの卵・・・約20gが4個

マンダリンのジャム：

マンダリン・・・100g

砂糖・・・65g

レモン汁・・・5滴

水・・・600ml

海塩

マンダリンのカンディー

ト：

砂糖・・・100g

水・・・100ml

スターアニス、ピンクペ

ッパー

ムース:

クーベルチュールミルクチ

ョコレート…80g

ゼラチン1.5gを水でふやか

したもの

生クリーム…100g

牛乳…50g

アカシアの蜂蜜…2g

❶ジャムを作る。水300mlを沸騰させ、マンダリンを入れて弱火で20分煮る。煮上がった後、塩一つまみを加えた水に30分漬けた後、また熱湯に入れて20分煮る。4個は取り分けておき、残りは小さく切って種を取り、ミキサーにかける。

❷鍋に砂糖、レモン汁、ミキサーにかけたマンダリンを入れて弱火で約1時間、時々かき混ぜながら煮て、冷ます。

❸マンダリンのカンディートを作る。鍋に水、砂糖、香料を入れて沸騰させ、冷ます。取り分けて置いたマンダリンを半分に切

って、24時間漬ける。

❹ムースを作る。チョコレートを42℃で溶かす。牛乳に蜂蜜を加えて90℃に熱する。

❺ニーダーにチョコレートを入れ、牛乳を少しずつ加えながら一番低速で混ぜていく。水気を絞ったゼラチンを加え、全部が混ざったら生クリームを少しずつ加える。冷蔵庫で少なくとも12時間冷やす。

❻チョコレートの卵にムース、ジャム、ムースの順に層にして詰め、中央にマンダリンのカンディートを置く。

□



地方料理～パスティエーラ ナボリのパスクアのドルチェ



ナポリ市民にとって、パスティエーラ作りは、毎年復活祭に繰り返される不思議な魅力に満ちた古い儀式のようなものだ。ナボリの復活祭には、このドルチェのオレンジの香りがつきものだ。このドルチェの由来には、様々な伝説がある。シンプルなドルチェにナポリっ子の想像力が加わってできたもの、という説もある。伝説の中には、こんなものもある。パルテノペという海の妖精サイレーンは、歌声でナポリ湾の船乗りを誘惑すると恐れられていた。ナポリ市民は、7つの贈り物で、サイレーンを鎮めた。小麦粉、リコッタ、卵、小麦、オレンジフラワーウォーター、スパイス、砂糖だ。

これらはナポリ市民にとって最も貴重な食材で、なおかつ、人生、豊かさ、豊饒のシンボルだった。これらを混ぜ合わせると、サイレーンの歌より甘くなった。しか

し、現在、ナボリのパスティッチェリーアに並ぶパスティエーラは、信頼できる筋によると、どうやら修道院で誕生したらしい。リコッタに小麦粉を加えて庭のオレンジの花で香りを付けるのが好きだったある修道女が造りだしたドルチェで、貴族の間でも人気になった。マリー・アントワネットの姉で、両シチリア王でブルボン家のフェルディナンド1世の妃、マリア・カロリーナ・ダズブルゴはいつも夫と喧嘩が絶えなかったが、パスティエーラを一切れ食べると笑顔になったと言う。

1837年にナポリで出版されたイッポリート・カヴァルカンティ著の料理書『Cucina Teorico pratica』には、パスティエーラの前身と思われるドルチェが紹介されている。ベースの“pastacciaパスタッチャ”は、小麦粉、卵、水、ラードが材料で詰め物は潰した小麦、砂糖、卵、シナモン、キャンディート、ラード。

現在のパスティエーラのベースはパスタ・フロッラ(パート・シュクレ)で、最低2日前に作る(pastieraパスティエーラという名前には、pasta di ieri昨日の生地という意味がある)。主役の小麦は、昔は何日も水に漬けて柔らかくしてから使った。これは現代では難問だ。そのため、ナポリでは、戻した小麦を売ようになった。水煮の瓶詰はスーパーでも売っている。

ソレント地方では、詰め物にクレーマ・パスティッチェーラを少量加えるので、もっと柔らかい詰め物になる。この他にも、バリエーションは各家庭ごとにある。

ナポリのドルチェのマエストロとして知られるサルヴァトーレ・デ・リーゾ氏は、

伝統的なリチェッタの卵の一部をクレーマ・パスティッチェーラに替えて作っている。さらに、作ってから最低2日たつと、生地が締まって崩れにくくなり、風味も一番強くなる、付け合わせはジェラートやオレンジソースがお勧めだと語る。

パスティエーラ

La pastiera / ラ・パスティエーラ
(📖) 【S】 P.101

材料 / 8～10人分

パスタ・フロッラ:

小麦粉・400g

バター・200g

砂糖・200g

卵黄・2個

卵・1個

型用バター

塩

小麦:

パスティエーラ用の水

に漬けた小麦・1ビン
(580g)

牛乳・100ml

バター

オレンジとレモンの

皮・各1/2個分

砂糖・大さじ1

バニラビーンズ・1本

詰め物:

リコッタ・250g

砂糖・170g

卵・3個

オレンジフラワーウォーター・大
さじ2～3

シナモン

チェードロ、オレンジ、カボチャ
のキャンディートの小角切り・計

70g

粉糖

①パスタ・フロッラを作る。小麦粉、塩、小片にした冷えたバターをミキサーにかけて粒状にする。砂糖、卵黄、全卵を加えて攪拌し、均質の生地にする。打ち粉をした台に移し、手早くこねてまとめる。ラップで包み、冷蔵庫で休ませる。

②小麦を洗って鍋に入れ、牛乳、砂糖、バター、オレンジとレモンの皮のすりおろし、バニラを加えて10分煮る。クリーム状になったら冷ます。

③詰め物を作る。リコッタと砂糖を練って艶のあるクリームにする。

④卵を卵白と卵黄に分けて卵黄を③に加える。さらにバニラを取り除いた②、オレンジフラワーウォーター、シナモン、キャンディートを加える。

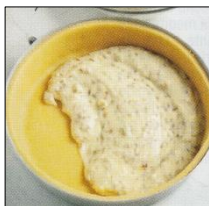


⑤卵白を堅く泡立てて④に加え、さっくり混ぜる。

⑥パスタ・フロッラをオーブンシートにのせ、打ち粉をした麺棒で厚さ3～4mmに伸ばす。バターを塗って打ち粉をした直径26cm、高さ4～5cmの型に敷き込み、余った生地を切り落とす。残りの生地を伸ばしてギザ刃のカッターでリボン状に切る。

⑦詰め物を型の縁から少し下まで流し仕入れ、リボン型の生地を格子状にのせる。

180℃のオーブンで50～60分焼き、オーブンから出したら最低1日休ませる。仕上げに粉糖を振りかけて型ごとサーブする。



お勧めショップ

■BAR PASTICCERIA CRISTALL ;

Via Padova 74, Milano, ☎02.2613043、ミラノで一番ナポリらしい場所。ババやスフォリアテッラも人気。

■IL MILLEFOGLIE PASTICCERIA

CAVALLETTI; Via Nimorense 179/181, Roma, ☎06.86324814、パスティエーラが名物だが、リチェッタは極秘。

■ PASTICCERIA SCATURCHIO; P.zza San Domenico Maggiore 19, Napoli, ☎081.5547031、ナポリの中心部に1905年に創業した老舗。パスティエーラは世界的に有名。

■ LA TAVERNA DELL'ARTE; Rampe San Giovanni Maggiore 1A, Napoli, ☎081.5527558、典型的なナポリのオステリーア。

■RISTORANTE ALICE; Via Adige 9, Milano, ☎025462930、ミシュラン1つ星店だが、シェフの故郷のナポリ料理も出す。

□



地方料理～シチリアのドルチェ

世界中に広まっているシチリアの伝統菓子

アーモンド風味のカンノーリ

Cannoli alle mandorle
／カンノーリ・アッレ・
マンドルレ (P.88)



材料／12個分

小麦粉…120g

アーモンドパウダー…30g

マルサラ…大さじ1

卵…1個

卵白…1個

ラード…50g

刻みアーモンド…100g

砂糖…100g

羊のリコッタ…300g

オレンジピール…1/2個分

塩

①小麦粉、アーモンドパウダー、卵1個、砂糖小さじ1、塩少々、ラード、マルサラを手早くこねて滑らかで均質な生地にする。ラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。生地を厚さ2mmに伸ばして直径8cmの円型12枚に抜く。

②型抜きした生地を直径2cm長さ10cmの金属製カンノーリ型に巻き付ける。軽く溶

いた卵白を塗り、アーモンドを散らす。180℃のオーブンで約15分焼き、冷めたら型から外す。

③リコッタを裏漉しし、だまのないクリームにする。残りの砂糖を加え、5分練って柔らかいムース状にする。へらを使ってカンノーリに詰め、オレンジピールで飾る。

松の実入りクロスタータ

Crostata ripiena ai pinoli／
クロスタータ・リピエーナ・
アイ・ピノーリ (P.88)

一見、定番のリコッタのクロスタータだが、実際は柔らかいセモリーノ生地の独特な詰め物。質素な材料のシンプルなクロスタータだが、子供から大人まで、世界中で愛されている。



材料／8人分

小麦粉…200g

バター…110g

砂糖…200g

卵…3個

牛乳…500ml

セモリーノ…100g

松の実…80g

バニラビーンズ…1本

塩

①小麦粉、角切りにした冷たいバター100g、砂糖100g、塩少々をミキサーにかけて粒状にする。卵1個を加えて生地がまとまるまで混ぜ合わせる。ラップで包み、涼しい場所で30分休ませる。

②詰め物を作る。牛乳に、縦に切れ目を入れたバニラビーンズを加えて沸騰させる。セモリーノを振り入れて残りの砂糖を加え、弱火で5～6分煮る。バニラを取り除

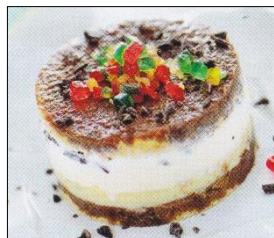
いて残りのバターを加え、よく混ぜながら冷ます。松の実、残りの卵を加えて混ぜる。

③生地の2/3を伸ばし、底が外せる直径22cmの型に敷き込む。底をフォークでピケして②を流し入れ、平らにならす。残りの生地は幅1cmに伸ばし、クリームの上に格子状に並べる。180℃のオーブンで約35分焼く。オーブンから取り出して冷まし、粉砂糖を振りかける。

カッサテッディ・ジェラート

Cassateddi gilati /
カッサテッディ・ジェラート (P.88)

ソフトなスポンジ生地にシチリアのドルチェ“カッサテッディ”をのせたもの。シチリアにアラブ人によって砂糖が伝わり、それまで唯一の甘味食材、蜂蜜の代わりに砂糖を使うようになって、ケーキが驚くほど軽くなった。



材料／6人分

スポンジ生地・・・400g

牛乳・・・250ml

砂糖・・・50g

卵黄・・・2個

バニラ味のジェラート・・・300g

トーストしたヘーゼルナッツ・・・50g

ビターチョコレート・・・50g

板ゼラチン・・・5g

ミックスフルーツのカンディート・・・50g

ノーワックスレモン・・・1個

カカオリキュール・・・100ml

①ゼラチンを冷水に浸す。卵黄と砂糖を白くなるまでホイップする。室温の牛乳を少しずつ注ぎ、レモンの皮を加える。これを湯煎にかけて沸騰させずに約10分煮詰める。レモンの皮を取り除き、絞ったゼラチンを加えて混ぜ、冷ましておく。

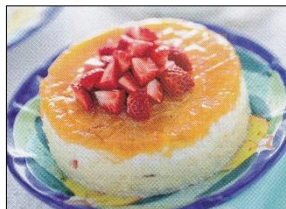
②スポンジ生地を直径9cmの丸型8枚に抜く。直径10cmのセルクル4つに、軽くはみ出す程度のラップを敷く。それぞれの型

にスポンジ生地を入れ、カカオリキュール小さじ1を吸い込ませる。刻んだヘーゼルナッツの半量を散らして、①とジェラートが層になるように詰め、刻んだチョコレートとカンディートを散らす。仕上げにリキュールをしみ込ませた残りのスポンジ生地をのせ、刻んだヘーゼルナッツの残りを振りかける。冷凍庫で2時間冷やす。

お米のティンバッコ・ドルチェ

Timballo di riso dolce/
ティンバッコ・ディ・リー
ゾ・ドルチェ (P.90)

米は北伊ではブリーモ・ピアット用の食材だが、南部ではドルチェやサラートの詰め物にする。もっとも一般的なのは、粒の丸いオリジナリオ米を使ったデザートだ。この品種は煮ると澱粉が溶け出て材料をつなぐ働きがあるので、ティンバッコもしっかり締まった生地になる。



材料／8人分

牛乳…2ℓ

米(オリジナリオ種)…150g

ノーワックスレモン…2個

ノーワックスオレンジ…1個

卵黄…3個

砂糖…120g

コーンスターチ…80g

アンズジャム…50g

マルサラ…大さじ2

いちご…200g

洋梨(ウィリアム)…1個

①牛乳1ℓを沸騰させ、米、レモン1個の皮のすりおろしを加える。弱火で混ぜながら煮て米が牛乳を全部吸ったらボールに移しておく。

②別の鍋に残りの牛乳、砂糖、コーンスターチ、オレンジと残りのレモンの皮のすりおろしを入れ、混ぜながら沸騰させる。火から下ろして軽く溶いた卵黄を加え、2～3分煮る。

③直径18cmの底取れ型にオーブンシートを敷き、底にジャムを広げてマルサラを数滴たらす。米、クリームの順で層になるように詰め、小さく切ったいちごと洋梨を散らす。さらにクリーム、米、果物の順で重ね、24時間冷蔵庫で休ませる。裏返して型から出し、好みでくし切りにしたいちごで飾る。

ビターアーモンドのパルフェ

Parfait di mandorle amare
／パルフェ・ディ・マンドル
レ・アマーレ (P.90)



パレルモの有名レストラン、チャールストンの歴史的名物をシンプルにしたもの。ホットや冷たいチョコレートソースをかける。

材料／8人分

卵…4個

生クリーム…420ml

アーモンドのプラリ

ネ…250g

グラニュー糖…200g

粉糖…80g

クレーム・ド・カカオ…1/2カップ

ビターカカオパウダー…100g

濃いコーヒー…100ml

コーンスターチ…大さじ1

①アーモンドのプラリネは、細かくなり過ぎない程度にミキサーにかける。卵黄にグラニュー糖150gを加えて白くなるまでホイップし、砕いたプラリネとクリーム・ド・カカオを加える。

②生クリームに粉糖の半量を加えてホイップする。残りの粉糖と卵白も堅く泡立て艶のあるメレンゲにする。これらを①と合わせてさっくり混ぜる。10×24cmのパウ

ンドを型ぬらして絞ったオーブンシートでしわができないように覆い、混ぜたクリームを流し入れる。冷凍庫で24時間冷やす。

③ソースを作る。カカオ、残りのグラニュー糖、コーンスターチを混ぜ、冷めたコーヒー、水250mlを加えて弱火にかける。2～3分沸騰させて煮詰め、冷ます。セミフレッドを型から出してスライスし、ソースを添えてサーブする。

ビアンコマンジャーレ

Biancomangiare /
ビアンコマンジャーレ (P.20)

起源は中世にさかのぼる歴史の古いドルチェ。元々は、牛乳、砂糖、コーンスターチのみで作られていたが、現在ではアーモンドの風味をつけることが多い。普通は浅い大皿に入れてサーブするが、小さな型を使ったものもある。



材料／4人分

アーモンドミルク・・・1ℓ

コーンスターチ・・・200g

グラニュー糖・・・100g

殻むきピスタチオ・・・30g

アーモンドスライス・・・30g

シナモンパウダー

①鍋にアーモンドミルク、グラニュー糖、コーンスターチ、シナモンパウダー少々を入れてとろ火にかけ、木べらで混ぜながら、グラニュー糖を完全に溶かす。

②とろみがつくまで3～4分煮る。深さのある大皿に流し入れて冷ます。

③ピスタチオを湯通しし、薄皮をむいて細かく刻む。これとアーモンドスライスを散らしてサーブする。

□



キタツラのバリエーション

伝統的なパスタをモダンなソースで

スカローラとサルシッチャのキタツラ シナモン風味

Con scarola e salsiccia al profumo di cannella／コン・スカローラ・エ・サルシッチャ・アル・プロフーモ・ディ・カンネッラ (【S】 P.33)



材料／4人分

生麵のキタツラ…320g

スカローラ…600g

サルシッチャ…300g

おろしたグラナ・パダー

ノ…太さじ2～3

セージ…4枚

にんにく…1かけ

バター…40g

シナモンパウダー

塩、こしょう

①スカローラを洗って小さく切る。にんにくは芽を取って絞る。サルシッチャは皮をむいてほぐす。

②広めのフライパンにバター、セージ、にんにくを入れてサルシッチャを軽く炒め、スカローラを加えて塩、こしょうをする。

シナモン小さじ1弱を加えて火を強め、5～7分炒める。

③パスタを薄めの塩でアルデンテにゆでて②に加え、おろしたチーズをかけてさつとなじませる。

アグレッティ、オリーブ、ドライミニトマトの キタツラ、バジリコのフリット添え

Con agretti, olive, pomodorini secchi e basilico fritto／コン・アグレッティ・オリーヴェ・ポモドリーニ・セッキ・エ・バジリコ・フリット (【S】 P.34)



材料／4人分

生麵のキタツラ…320g

アグレッティ(バルバ・ディ・

フラーテ)…250g

種抜き紫オリーブ…50g

オイル漬けドライミニトマ

ト…50g

にんにく…1かけ

バジリコ…1把

EVオリーブオイル

生赤唐辛子、塩

① アグレッティは根を切り落とし、よく洗って土を取り除く。塩を加えたたっぷりの湯で5分ゆで、水気を切る。

② にんにくは芽を取って絞る。フライパンに油大 6を軽く熱し、アグレッティとにんにくを加えて強火でさっと炒める。塩と刻んだ生赤唐辛子少々を加え、火を弱めて3～4分炒める。

③ 油を切って細く切ったドライトマトと

半分に切ったオリーブを②に加えてなじませ、火を止める。

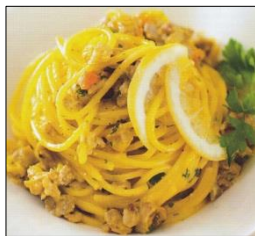
④ パスタを薄めの塩でゆでる。

⑤ バジリコの葉約20枚をたっぷりの高温の油で揚げ、キッチンペーパーにのせて油を切る。

⑥ パスタを②のソースで和えてバジリコをのせる。

子羊肉のキタツラ、レモンソース

Con sugo di agnello in salsa di limone / コン・スーゴ・デ・イ・アニェッロ・イン・サルサ・ディ・リモーネ (P.35)



材料 / 4人分

乾麺のキタツラ…320g

子羊肉…400g

ソフリット用香味野菜の冷

凍ミックスベジタブル…80g

牛乳…250ml

卵黄…2個分

ノーワックスレモン…1個

粉サフラン…1袋

イタリアンパセリ…3枝

バター…40g

塩、こしょう

① 子羊肉を小さく切り、さらに細かく刻む。広めのフライパンで冷凍のミックスベジタブルと一緒にバターでさっと炒める。塩、こしょうをして牛乳を加え、沸騰したら火を弱めて25分煮る。

② 薄めの塩でパスタをアルデンテにゆでる。

③ レモン汁、レモンの皮のすりおろし、サフラン、卵黄、塩、こしょう、イタリアンパセリのみじん切りを混ぜる。

④ パスタを①のフライパンに入れて混ぜ、③のレモンソースを加えて弱火でさっと味をなじませる。すぐにサーブする。

トマトソースとブッラータのキタッラのオープン焼き

Al forno con sugo di pomodoro, olive, capperi e burrata / アル・フォルノ・コン・スーゴ・ディ・ポモドローロ・オリヴェ・カッペリ・エ・ブッラータ (📖) 【S】 P.108



材料 / 4 人分

乾麺のキタッラ・・・320g

ホールトマト・・・600g

ブッラータ・・・120g

種抜きタッジャスカオリ

ブ・・・80g

塩漬ケツパー・・・40g

パン粉

砂糖・・・小さじ1/2

にんにく・・・2 かけ

バジリコ・・・1 枝

オレガノ

EVオリーブオイル

赤唐辛子、塩

①ホールトマトを鍋に入れ、塩、オレガノ、赤唐辛子各少々、砂糖、半分に切ったにんにくを加える。蓋をし、混ぜずにとろ火で30分煮る。

②トマトを木べらで潰してよく混ぜ、さらに15分煮る。仕上げに油大さじ4～5とバジリコを加える。

③薄めの塩でパスタをゆでる。

④ケツパーを流水にさらして塩抜きし、オリーブと一緒に粗く刻む。

⑤パスタを②と④で和える。

⑥オープン皿に油を塗り、パン粉を散らす。パスタを4等分して鳥の巣状に丸めて並べ、それぞれの中央にブッラータを詰める。オリーブオイルを回しかけてパン粉を散らし、220℃のオーブンで10～12分焼く。

ズッキーニ、グリーンピース、生ハム、ピスタチオのキタッラ

Con zucchine, piselli, prosciutto e pistacchi tostati / コン・ズッキーネ・ピゼッリ・プロシュット・エ・ピスタッキ・トスターティ (📖) 【S】 P.108



材料 / 4 人分

乾麺のキタッラ・・・320g

さや付きグリーンピース・・・650g (正味約200g)

ズッキーニ・・・300g

葉玉ねぎ・・・2 本

生ハム(スライス)・・・130g

殻むきピスタチオ・・・40g

タイム・・・2～3 枝

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①ズッキーニを細長くスライスする。グリーンピースをさやから出し、熱湯で2～3分ゆでる。葉玉ねぎを薄切りにする。

②広めのフライパンに油大さじ5を熱し、葉玉ねぎをさっと炒める。ズッキーニとグリーンピースを加え、塩、こしょうをして

弱火で7～8分炒める。

③生ハムとピスタチオを粗く刻み、油大さじ1で炒める。

④軽く塩をした湯でパスタをゆでる。②の

フライパンに入れ、タイム、こしょう少々、③の半量を加えてよくあえる。皿に盛り付けて残りの③をかける。

アンコウとアーティチョークの ラグー・ピアンコのキタッラ、 オレンジとマジョラムのバター風味

Con ragù bianco di pescatrice e carciofi e burro
profumato all'arancia e maggiorana／コン・ラグー
・ピアンコ・ディ・ペスカトリーチェ・エ・カル
チョーフィ・エ・ブッロ・プロフマート・アッララン
チャ・エ・マッジョラーナ (P.108)



材料／4人分

生麵のキタッラ…320g

アンコウの切り身…500g

アーティチョーク…2個

ノーワックスオレンジ…1個

レモン…1個

小麦粉

エシャロット…2個

マジョラム

バター…70g

塩、こしょう

①アンコウは背骨と小骨、皮を取り除いて洗い、小角切りにして小麦粉をまぶす。アーティチョークを掃除する。茎と外側のガク、先端を取り除いて半分に切る。中の繊維を取り除いて薄くスライスし、レモン水に浸ける。

②エシャロットのみじん切りをバター30gでソフリットにし、アンコウを加えてさっと色づくまで炒める。水気を切ったアーティチョークを加えて塩、こしょうし、オ

レンジの絞り汁と湯50mlをかけて10分煮る。

③薄めの塩でパスタをゆでる。

④残りのバターにオレンジの皮のすりおろし1/2個分、マジョラムのみじん切り少々、塩、こしょうを加えてクリーム状に練る。

⑤パスタを④のバター、②のラグーであえてすぐにサーブする。

□



トラットリアのドルチェ

シンプルだけど美味しい、懐かしい落ち着く味

家いにいるように落ち着いて、店主は客と言うより友達のように温かく迎え入れてくれる。飾りのない純粋な味だが洒落ている。それがイタリアのトラットリアのドルチェだ。最近、家族的な雰囲気 で伝統料理を味わうことが再びトレンドになってきている。

定番中の定番のパンナ・コッタは、ピエモンテのブディーノがルーツ。伝統的なキャラメルソース以外にも、コーヒー、チョコレート、ベリー、フルーツクリーム風味など、様々なバリエーションがある。

ティラミスも人気の定番ドルチェだ。ベースはマスカルポーネとサヴォイアルディ。世界的に有名だが、バリエーションも多く、スポンジ生地、パヴェシーニ、各種のリキュール、チョコレート、フルーツ入りなどもある。元祖は60年代のトレヴィーゾ地方のレストランだ。

スプーンで食べるドルチェ dolci la cucchiainoの中では、エミリア地方発祥のズッパ・イングレーゼが代表的だ。アルケルメスの独特の赤い色がスポンジ生地に染み込んでいるのが特徴。

クリームとムラングの歯ごたえの違い

が人気なのは冷えたルメリンガータ。今回はチョコレートがけのバージョンを紹介しているが、フルーツやマロングラッセを詰めてもよい。

トラットリアのプランツォをケーキで締めくくるなら、ノンナのドルチェの定番、レモンのクロスタータだ。パスタ・フロッラのタルトにリコッタのクリームを詰めたタルト。

またはトルタ・カプレーゼ。これはアーモンドとビターチョコレート入りの生地だが、カブリのパスティッチェーレが小麦粉を入れ忘れて誕生したという新しいスペチャリタだ。そのためにカプレーゼという名前になったと言われている。

パンナ・コッタのコーヒーシロップかけ

Panna cotta al caffè/パンナ・コッタ・アル・カッフェ (☞ [S] P89)



材料／8人分

生クリーム…500ml

牛乳…400ml

板ゼラチン…15g

バニラビーンズ…1本

焙煎したコーヒー豆…大さじ1

コーヒー液…300ml

砂糖…200g

① コーヒー液と

砂糖100gを火に

かけ、沸騰してから3～4分煮詰めてシロップにする。ゼラチンは水でふやかす。

②牛乳、生クリーム、潰したコーヒー豆、残りの砂糖、さやに切り込みを入れたバニラを火にかけて沸騰直前まで熱し、20分お

く。

③②を濾してゼラチンを加え、弱火でかき混ぜながら溶かす。裏漉しして、容量150mlの型8個に注ぎ、冷蔵庫で6～8時間冷やす。

④型から外して、①のコーヒーシロップをかけてサーブする。

ムラングのチョコレートソースかけ

Meringata al cioccolato/メリンガータ・アル・チョッコラート (☞ [S] P.101)



材料／8人分

卵白…3個

グラニュー糖、粉糖

バニラビーンズ…1本

ホイップ用生クリーム…500ml

ビターチョコレート…150g

塩…一つまみ

①卵白の重さを量り、同量のグラニュー糖と粉糖を用意する。バニラビーンズのさやに切り込みを入れて種をそぎ取り、砂糖と混ぜる。

②卵白、塩、砂糖の半量をホイップする。泡立ったら少しずつ残りの砂糖を混ぜ込んで艶のあるメレンゲにする。

③天板にオーブンシートを敷いてメレンゲを移し、同じ厚さになるように広げる。

④80～100℃のオーブンで約3時間焼く。

外側は乾いて、中はまだ柔らかい状態にする。冷まして手で砕く。

⑤生クリーム400mlをホイップする。チョコレート50gを粗みじんに刻んで生クリームに入れ、泡を潰さないように下から上へと混ぜる。④も加える。

⑥オーブンシートを敷いた直径20cmの底取れ型に流し込み、冷凍庫で少なくとも2時間冷やす。

⑦サーブする時にシートを外す。残りのチョコレートのみじん切りにして生クリームと

一緒に湯煎にかけて溶かし、ソースにする。

これをムラングにかける。

いちごのティラミス

Tiramisu alle fragole/ティラミス・アッレ・フラ
ーゴレ (📖) 【S】 P.101)



材料／4人分

マスカルポーネ・・・200g

卵・・・2個

砂糖・・・大さじ2

グランマニエ・・・大さじ1

いちご・・・400g

ノーワックスオレンジ・・・1個

サヴォイアルディ・・・12枚

粉糖・・・40g

①卵を卵黄と卵白に分ける。卵黄、砂糖、オレンジの皮のすりおろしをホイップしてマスカルポーネと合わせる。卵白も堅く泡立てて加える。

②いちご300gを洗って水気をふき取り、粉糖、オレンジの汁、グランマニエと一緒に

ミキサーにかける。

③サヴォイアルディを砕いて②に入れ、水分を吸収させる。

④ガラスのコップ4個の底に③を敷き、上に①と③を繰り返し重ねて残りのいちごで飾る。

レモンのクロスタータ

Crostata al limone/クロ
スタータ・アル・リ
モーネ (📖) 【S】 P.101)



材料／8人分

小麦粉・・・250g

バター・・・130g＋型分

粉糖・・・150g

卵黄・・・2個

ノーワックスレモン・・・4

個

リコッタ・ピエモンテー

ゼ・・・250g

グラニュー糖・・・200g

板ゼラチン・・・8g

殻むきピスタチオ・・・4

粒

塩

①パスタ・フロッラを作る。小麦粉、粉糖100g、小角切りにした冷たいバター、塩一つまみをミキサーにかけて粒状にする。卵黄と氷水大さじ1杯を加えて攪拌し、一つにまとまったらラップで包んで冷蔵庫で

30分休ませる。

②レモン2個を薄切りにしてグラニュー糖と水200mlで20分、又は透き通るまで煮る。

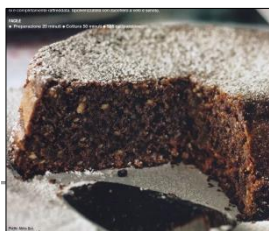
③ゼラチンを水でふやかす。

④残りのレモンを水で覆い、25～40分煮る。柔らかくなったら小さく切って種を取る。ミキサーにかけてクリーム状にし、残りの粉糖とリコッタを加えて攪拌する。水気を絞ったゼラチンを加え、とろ火にかけて溶かす。

⑤直径20cmの型にバターを塗る。①を厚さ5mmに伸ばして型に敷き込む。底をピケし、180℃のオーブンで約25分白焼きする。
⑥冷めたら④を詰めて冷蔵庫で2～3時間冷やす。②のレモンのキャンディートとピスタチオのみじん切りで飾る。

トルタ・カプレーゼ

Torta Caprese/トル
タ・カプレーゼ
(🍰) 【S】 P.96)



材料／8人分

殻むきアーモンド…200g

ビターチョコレート…150g

バター…200g

グラニュー糖…180g

卵…4個

粉糖、塩

①卵を卵白と卵黄に分ける。室温のバターとグラニュー糖140g、塩一つまみを白くなるまでホイップし、卵黄を一個ずつ混ぜ込む。

②アーモンドはミキサーで粗く刻む。チョコレートは湯煎にかけて溶かす。

③②を①に混ぜ込む。卵白と残りのグラニュー糖をホイップして加える。直径20cmの底取れ型をオーブンシートで覆い、混ぜた生地を流し入れる。180℃のオーブンで約45分焼く。

④ケーキクーラーにあけて完全に冷まし、粉糖を振りかける。

ズッパ・イングレーゼ

Zuppa inglese/ズッパ・イングレーゼ
(🍰) 【S】 P.101)



材料／8人分

サヴォイアルディ…250g

生クリーム…200mℓ

アルケルメス

バターチョコレート…10g

チョコレートクリーム：

小麦粉…50g

バターココアパウダー…50g

バターチョコレート…50g

牛乳…500mℓ

砂糖…50g

バター

クレマ・パスティッチ

エーラ：

卵黄…6個

砂糖…100g

小麦粉…40g

牛乳…700mℓ

バニラビーンズ…1本

塩

❶ チョコレートクリームを作る。ボールに小麦粉、ココア、砂糖を振るって入れる。そこに温めた牛乳をダマが出来ないように大 2～3 杯加える。かき混ぜながら残りの牛乳を少しずつ加える。鍋に移してかき混ぜながら弱火で 7～8 分煮る。刻んだチョコレートを加えて溶かし、バターを塗ったオーブンシートを表面に接着させてかぶせて冷ます。

❷ クレマ・パスティッチェーラを作る。卵黄、砂糖、塩一つまみを白くなるまでホイップし、小麦粉を加える。バニラの種も

加え、温めた牛乳を少しずつ加えて弱火で 7～8 分煮詰めて冷ます。

❸ サヴォイアルディをアルケルメスにさっと浸して、ガラスの器の底に敷く。クレマの半量を流し入れ、サヴォイアルディ、クレマ、サヴォイアルディ、残りのクレマの順で重ねる。冷蔵庫で 4 時間以上冷やす。

❹ サーブする直前に生クリームをホイップして中央にのせ、おろしたチョコレートを散らす。

□



塩漬けアンチョビ

リグーリア産アンチョビを使った伝統食材



塩漬けアンチョビは、何世紀も昔から、リグーリアの海からピエモンテの山を越えてランゲやモンフェッラート、ミラノへと運ばれて取引された。大部分はクーネオ県のヴァル・マリア地方で、農閑期の副業として取り入れられた。現在はワゴンを引いての行商は見られなくなったが、この地方で「pan do mà海のパン」と呼ばれたアンチョビは、代々各家庭で受け継がれてきた伝統的な製法で、手作りです。塩漬けにされている。IGP製品で、ラベルには『リグーリア海のアンチョビの塩漬け Acciughe sotto sale del Mar ligure』と記されている。

アンチョビ(4月から10月の間に水揚げされた長さ12〜20cmのヨーロッパカタクチイワシ *Engraulis encrasicolus*)は、柔らかくて締まった身で、濃いピンク〜茶色をし

ている。水揚げから12時間以内に手作業で下処理して栗の木の樽かテラコッタの壺に放射状に並べながら海塩で覆って重ねていく。重石を載せたら40〜60日間熟成させる。この間、出てきた最初の汁を塩水に変える。これをガラスの筒型の瓶に移して製品のでき上がり。食べる時は流水にさらして塩抜きし、開いて骨を取り、水気をふき取る。

塩漬けアンチョビの一番シンプルな食べ方は、前菜としてオリーブオイル、にんにく、オレガノのソースをかけて食べるアンチョビのリグーリア風 (acciughe alla ligure) だ。最低30分は休ませて、トーストしたパンを添える。

塩漬けアンチョビは万能で、ソースの風味づけにも活躍する。ピエモンテのバーニャ・カウダに欠かせないサルサ・ヴェルデといった伝統的なものから、バターと一緒にミキサーにかけてパンやカナッペに塗ってもよい。パスタソースに加えても美味しい。にんにく、オリーブオイル、唐辛子のソース、炒めたパン粉とブロッコリー、煮た玉ねぎ(ビーコリのヴェネト風)、トマト、にんにく、オリーブ、ケッパーなどに。

塩気の利いたアンチョビはピッツァやトルタ・サラータ、ポルペッテ、詰め物、

にもよく合う。野菜も、ピーマンの詰め物、カリフラワー、カルドンのグラタン、ビエトラ、トマト、プンタレッレなど、何とでも合う。

もちろん、ピッツァイオーラやうさぎのローストやスペッツァティーノなどの肉料理、タラやメカジキなど各種の魚料理にも合う。

アンチョビの味は強くて深く、海の香りや脂もあるので、リグーリアでは地元のワインと組み合わせる。例えば、ロック・デル・ガットのピガートは、もっと一般的なヴェルメンティーノと違い、魚と組み合わせても金属風味の後味を感じることがない。

ビエトラのアンチョビ風味

Antipasto di bietole alle acciughe
／アンティパスト・ディ・ビエートレ・アッレ・アッチュエ
ゲ(☐) 【S】 P.109)



材料／4人分

ビエトラ…600g

マーレ・リグーレの塩漬け

アンチョビ…6尾

オイル漬けパプリカ…60g

イタリアンパセリ…1束

レモンのくし切り…1片

EVオリーブオイル

塩、こしょう

❶ アンチョビを流水で塩抜きして開き、骨を取って水に浸す。

❷ オイル漬けパプリカ、イタリアンパセリ

数枚、レモン汁大さじ1、油大さじ4、塩少々、こしょうをミキサーにかける。

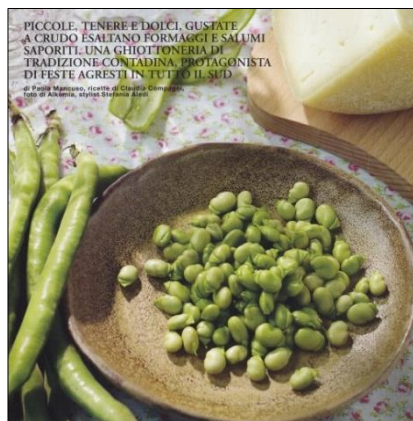
❸ ビエトラを下処理して塩を加えた湯で5分ゆでる。軽く絞って皿に盛り付け、小さく切ったアンチョビ、こしょう、❷で調味する。パンと残りのアンチョビを添える。

☐



初物のそら豆

そら豆のピクニック料理



農家の古い伝統では、暖かい季節になって畑に戻る時期が来ると、カレンディマッジョ Calendimaggio の儀式で祝う。現在でも、中～南部を中心に、この習慣は受け継がれ、郊外にピクニックに出かけて、春の訪れを季節の料理で祝う。そのピクニックのバスケットに必ず入っているのが、この季節の典型的な食材、新鮮なそら豆だ。コルディレッティ（農業生産者組合）によると、5月1日だけで、1,000トンのそら豆が消費された。生のグリーンピースとそら豆は、自然に囲まれたモンテ

ジョルダーノ（カラブリア州コゼンツァ）のメルカートでもお披露目された。4月の第2週の週末は、そら豆などの初物を直接農家から買おうという人々で賑わう。一緒にチーズや高級ワインも買い込む。空豆とチコーリアのような甘さとほろ苦さの伝統的な組み合わせのシンプルな一品にして味わうだけでなく、シチリアの陶器で有名な町、カルタジローネでは、毎年復活祭の15日後に、新そら豆の収穫祭が行われる。ローマやその周辺では、収穫したての柔らかくて甘い、そら豆と削ったフレッシュのペコリーノという田舎風な組み合わせで食べる。5月1日に行われるピクニック、マッジェット Maggetto では定番のスナックだ。

テヴェレ川沿いの村、フィラッチャーノでは、そら豆、アーティチョーク、パンチエッタがベースの“スカファータ scafata”という料理を食べる、モンテロトンドでは、50年前からそら豆の収穫祭が開催されている。ヴィテルヴォ県のネーピの祭りはペコリーノ・ロマーノとそら豆、ジャム、ワインなどの地元の名産品が主役だ。

そら豆とペコリーノのパスタ

MEZZE MANICHE AL PECORINO
／メッセ・マニケ・アル・
ペコリーノ (📖) 【S】 P.124)



材料／4人分

メッセ・マニケ・・・320g

さやむきそら豆・・・300g

白玉ねぎ・・・1個

ミント・・・4枚

ペコリーノ・フレスコ・ペパー
ト・・・50g

EVオリーブオイル、塩

①玉ねぎを薄切りにし、油大さじ4、レードル1杯の湯、塩で蓋をして20分煮る。

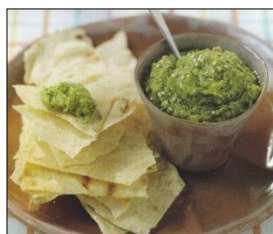
②大粒のそら豆を熱湯でさっとゆでて冷まし、薄皮をむく。全部のそら豆を①に加えて小レードル1杯の湯をかけ、強火で7

～8分煮る。ちぎったミントを加えて塩味を整える。

③パスタをアルデンテにゆでて②に加え、さっとなじませる。薄く削ったペコリーノを加える。

そら豆とごまのディップ

DIP DI FAVE E SESAMO／ディ
ップ・ディ・ファーヴェ・
エ・セザモ (📖) 【S】 P.124)



材料／4人分

さやむきそら豆・・・300g

レモン・・・1/2個

フィノキエット・セルヴァ

ティコ・・・20g

にんにく・・・小1かけ

白ごま・・・大さじ1

EVオリーブオイル

付け合わせのパーネ・カラザ
ウ

塩、こしょう

①空豆を熱湯で7分ゆでて流水に取り、薄皮をむく。ボールに入れて塩、こしょうで調味する。

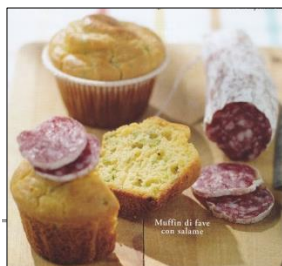
②フィノッキエットを粗く刻み、にんにくと一緒に①に加える。レモン1/2個の汁を

搾ってそら豆にかけ、ハンドミキサーで均質のクリームにする。

③器に盛り付けてごまを散らし、三角形に割ったパーネ・カラザウを添える。

そら豆のマフィンとサラミ

MUFFIN DI FAVE CON SALAME / マ
フィン・ディ・ファーヴェ・コ
ン・サラメ (📖) 【S】 P.124



材料 / 8 人分

コーンフラワー・・・120g

00タイプの小麦粉・・・120g

ベーキング・パウダー・・・
10g

牛乳・・・220ml

卵・・・2 個

EVオリーブオイル

付け合わせのサラミ、塩

❶ そら豆を熱湯で 6 ～ 7 分ゆでて粗く刻む。

❷ 小麦粉ととうもろこしの粉を振るい、振るったベーキングパウダーを加える。

❸ 卵、牛乳、油50mlを混ぜ、ホイッパーで

混ぜながら粉に少しずつ加える。そら豆と塩一つまみを加え、8 個の紙のカップに流し込む。

❹ 天板に並べて180℃のオーブンで35分焼き、冷めたらオーブンから出す。スライスしたサラミを添えてサーブする。





ルーコラ

旬の食材

ルーコラ *rucola* はルケッタ *ruchetta* と呼ばれるが、どちらも“ルーカ *ruca*”の縮小形だ。アブラナ科の植物で、学名は *Eruca Sativa*。葉は槍形の明るい緑色をしており、独特の強い香りがある。地中海沿岸地域や西アジアが原産。薬効や、特徴的な芳香や辛味のため、重宝されてきた。その辛みから、ルーコラの語源は、ラテン語で「燃やす」を意味する *urere* だと考えられている。

しかし、古代ローマ人はもっぱら媚薬としての力を信じてルーコラを用いていた。イタリア食文化史アカデミーによると、ルーコラの畑には、プリアポス（ギリシア・ローマ神話の男性の生殖力の神）の像が置かれていたという。詩人のオウィディウスは、ルーコラを「淫らな草」と呼んだ。

この迷信はルネサンス期まで続いた。現在も南イタリアには、思春期の少女が大量のルーコラを食べると胸が大きくなるという話が残っている。

神話や迷信はさておき、料理の話をしてよう。現在、ルーコラと名の付く植物には二種類ある。一つは栽培種だ。葉には丸みがあり、花は白色をしている。もう一つは野生種で、主にイタリア南部に自生している。学名は *Diplotaxis tenuifolia* といい、標高800m以下の砂がちの土壌でしか育たない。小さな黄色い花をつけ、葉は栽培種よりも薄くギザギザで、料理に使うと栽培種より

味も香りも強いのが特徴だ。

興奮剤としての話とはともかく、今日、ルーコラには多くの健康効果があることがわかっている。100gあたりわずか30kcalと低カロリーで、カルシウムが多く、食欲増進や虚弱体質改善に効果がある。消化を促し、肝機能の働きを助け、解毒作用を持ち、利尿効果も高い。

栽培期間はかなり短くて春の種まきから数週間で収穫でき、様々な方法で味わうことができる。サラダのアクセントに、リゾットやパスタシュッタの材料に、ピッツァにのせたり、サンドイッチにはさんだり、松の実とパルミジャーノのペーストに加えてもよい。

市場の店頭でルーコラを買う時は、葉の小さなものを選ぶとよい。大きすぎるものは苦み強い場合がある。さらに、鮮やかな緑色で形がきれいな柔らかいものがよい。買ったならさっと洗ってなるべく早く食べる。冷蔵庫でも数日しか保存できない。保存する時は穴をあけたビニール袋に入れる。生で食べると独特の辛みがあるが、まれに加熱することもある。その場合、加熱時間は数分以内。

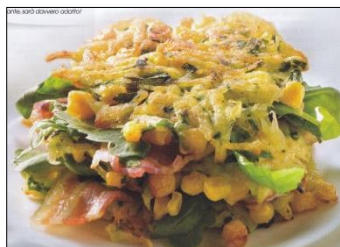
中東ではルーコラの種でマスタードを作る。イスキア島ではルーコラの葉でロコリーノというリキュールを作る。作り方はアマーロやロズリオ酒と同じで、柑橘フルーツの皮などの香料と一緒にルーコラの葉をアルコールに漬ける。色は濃いオレンジ

ジがかった琥珀色。香りはフルーティーで
キャラメル風味があり、味は後味にルーコ

ラ特有のほろ苦さが感じられる。食後のナ
ポリコーヒーによく合う。

じゃがいも、パンチェッタ、ルーコラの ミッレフォーリエ

Millefoglie di patate, pancetta e
rucola / ミッレフォーリエ・デ
イ・パターテ・パンチェッ
タ・エ・ルーコラ (P.108)



材料 / 6 人分

じゃがいも・・・1 kg

パンチェッタ・・・6 枚

シブレット・・・小 1 把

卵・・・1 個

缶詰のホールコーン・・・100g

ルーコラ・・・6 つかみ

EVオリーブオイル

ビネガー

ピーナッツ油

塩、こしょう

①じゃがいもは皮をむいておろし、シブレットのみじん切り、軽く溶いた卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。18個に分けて平らにする。

②フライパンにピーナッツ油を熱し、①の両面を焼き色がつくまで焼いて保温する。

③パンチェッタを半分に切る。コーンを油

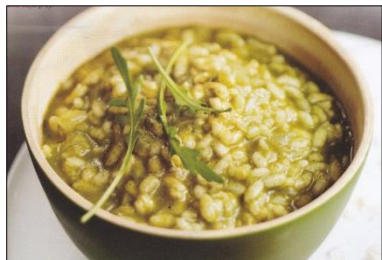
少々で炒めてルーコラと混ぜ、オリーブオイルとビネガーで調味する。

④パンチェッタを樹脂加工のフライパンで炒める。

⑤②、③、④を3層に重ねながら皿に盛り付ける。すぐにサーブする。

パルミジャーノとルーコラのリゾット

Risotto con parmigiano e rucola
/ リゾット・コン・パルミジャー
ノ・エ・ルーコラ (P.109)



材料 / 6 人分

米 (カルナローリ)・・・

400g

玉ねぎ・・・2 個

ルーコラ・・・100g

EVオリーブオイル・・・大

さじ 3

野菜のブロード・・・500ml

白ワイン・・・100ml

バター・・・100g

おろしたパルミジャー

ノ・・・100g

塩、粗挽きこしょう

飾り:

ルーコラ

削ったパルミジャーノ

①ブロードを温め、ルーコラのみじん切りを加えて弱火で保温する。玉ねぎのみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、玉ねぎを強火で炒める。米を加え、つやが出るまで炒める。ワインをかけて完全に蒸発させて火を弱める。

③ルーコラのブロードを少しずつ加え、混

ぜながら米を煮てブロードを吸わせていく。必要なら塩で調味する。

④米に火が通ったら、小さく切ったバターとおろしたパルミジャーノを加えてしっかりマンテカーレする。器に盛り付けてこしょうをかけ、削ったパルミジャーノとルーコラで飾ってすぐにサーブする。

帆立とヘーゼルナッツのタルタル ルーコラとパルミジャーノのソース

Tartare di capesante con nocciole al succo di rucola e parmigiano / タルタレ・ディ・カペサント・コン・ノッチョーレ・アル・スッコ・ディ・ルーコラ・エ・パルミジャーノ (P.107)



材料 / 4人分

帆立の貝柱・・・24個

ライム・・・1個

皮むきヘーゼルナッツ・・・

50g

EVオリーブオイル・・・50ml

塩、粗挽き白こしょう

ルーコラとパルミジャーノのソース：

おろしたパルミジャーノ・・・50g

ルーコラ・・・100g

野菜のブロード・・・100

ml

塩、こしょう

飾り：

インサラータ・ミスタ・・・握り

セルフィーユ・・・2枝

削ったパルミジャーノ

①ライムの果汁を搾り、油、塩、こしょうと合わせて乳化させる。ヘーゼルナッツを粗く刻む。貝柱を洗って水気を拭き取り、小角切りにしてライムのソースで和える。ヘーゼルナッツを加えてよく混ぜる。

②直径約10cmのセルクル6個に①のタルタルを詰め、冷蔵庫で30分休ませる。

③ルーコラとパルミジャーノのソースを作る。ブロードを沸騰させ、ルーコラの葉

を加えて5分煮る。

④③にパルミジャーノを加え、ミキサーにかけてなめらかなソースにする。塩、こしょうをしてスープ皿に注ぐ。

⑤皿の中央に帆立のタルタルを盛り付け、インサラータ少々、セルフィーユ数本、削ったパルミジャーノで飾る。仕上げに油をかけてすぐにサーブする。



アルタ・マレンマ地方

トスカーナ的美食で知られる地方



ブリアーノ

マレンマ地方は、ラツィオ北部からトスカーナ中部にかけての海沿いの広大な地域だ。その北部は、アルタ・マレンマ地方と呼ばれる。あまり知られていない地方で、カーナビの情報も少ない。この地方の宝は、自然、芸術、歴史だけでなく、生産者の製品を直接味わうことができるという素晴らしいエノガストロミーだ。

小さな中世の町ブリアーノは、丘の上にあるが、海まではわずか15kmの距離だ。この町の広場の一角に、18席の石の壁の店、オステリーア・イル・カントウッチョがある。若いオーナーシェフのフランチェスコ・アンジェローニは、21歳のアシスタントと一緒に、歴史的なトスカーナ料理を出している。例えば、19世紀のマレンマ料理

では、水牛のモッツアレッラのムースで覆ったなすのスフォルマート。牛すね肉のこしょうとトスカーナ産赤ワイン煮、“ペポージの煉瓦工場風peposo alla fornacina”は、ブルネレスキが煉瓦職人の食事として出したという料理だ。

“カラバッチャcarabaccia”は玉ねぎ、アーモンド、砂糖、甘いアグレスト酢のミネストラで、リチェッタは極秘。他に、マレンマ牛のラグーをかけたマッケローニ・ストラッパーティ、豚のリブロースのモスト・コットと野草風味など。

ワインも各種揃えている。その一つ、カラソーレ・IGT・マレンマ・トスカーナは、ヴェルメンティーノ100%で、造り手の**ロッカ・ディ・モンテマッシ**から仕入れている。経営者はジャンニ・ゾニンだ。彼は故郷のヴェネトからこの地に渡り、素晴らしいカンティーナを建てて160ヘクタールの畑にぶどうを植えた。褐炭の鉱脈があるこの地方はミネラル分が豊富で、ティレニア海から涼しい風が吹く。そのため、上質のワインができる。カラソーレはフレッシュでフルーティー。組織があって、エレガントなワインだ。ワイナリーではガイド付き試飲も行っている。

ロッカストラダには**ラルコバレーノ農場**の工房がある。ここでは、アスパラガスのデリツィア、トスカーナ産赤玉ねぎの

ジャム、カボチャとしょうがのモスタルダ、いちご、洋梨、メロンのジャム、サラミ、サルシッチャ、生ハムなど、家族のリッチェッタで作る美味しいものが色々ある。外国に輸出もしていて、ロンドンのハロッズやフォートナム&メイソンでも販売している。ウィリアム王子の結婚披露宴で出されたものもある。

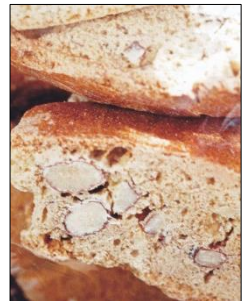
急な坂道や路地が入り乱れるロッカデデリギの町のサン・マルティーノ教会からは、平野の先の海までを見通すことができる。リストランテ・**ダ・ナダ**のテラス席は、ぶどう畑や森に囲まれている。この店も本物の美味しいマレンマ料理を出す。ナダはレストランを営んでいた母親の料理を見て無意識に料理を学んでいたと言う。その料理は、アックアコッタ、マレンマ風ソースのトルテッローニ、猪のキャットーラ、ウサギ肉のローズマリー風味、ズッキーニの花の肉詰めフリットなどだ。どれにも地元の上質ワインが添えられる。

ロッカデデリギでは、標高200~600mの段々畑で、ぶどうが栽培されていて、ケペスやアンペレイアといったマレンマ・トスカーナIgtが造られている。造り手の**アンペレイア**の森に囲まれたカンティーナを訪問してワインの試飲をするのはとても楽しい体験だ。

メタッリフェーレ丘陵の中心地、マッサ・マリッティマは美しい町だ。カンデリエーレの塔に上ると素晴らしいパノラマを堪能できる。ここには、**エノテカ・イル・バッキーノ**があり、生乳のペコリーノ、

猪のモルタデッラ、ジャムや蜂蜜、オリーブオイルそしてワインを販売し、軽食も出す。しっかり食事をするなら、近くに小さなオステリーアがある。店内12席、屋外8席の店だ。ここでは、テーブルの間で育ったラッファエッラが、父親から教わった伝統料理を出している。料理は、ファッロの地元のペコリーノ風味、鶏のレバーのパテのクロスティーニ、豚すね肉のじゃがいも添え、猪肉のマレンマ風、自家製ドルチェの数々だ。

マッサ・マリッティマにはシエナの伝統的なドルチェが多く見られる。パンフォルテ、カントウッチーニ、カヴァッルッチ、パンペパート、リチャレリリなどがある。



左上; エノテカ・イル・バッキーノのつまみ、
右上; レ・ロッジェのカントウッチ、
右下; “マレンマ風牛肉のラグーのマッケローニ・ストラッパティ”

左下; ターナ・デル・ブリッロ・パルランテの
“アックアコッタ”

1940年創業のレ・ロッジェの工房では、美味しいアマレッティやヨーグルト、チョコレートドルチェッティ、ブルッティ・マ・ブオニも作っている。

テゾリーノ農場は丘の上にある。糸杉、小さな湖、旧鉄道宿舎があるこの農場では、3代に渡ってオリーブオイルを作ってきた。クリーンエネルギーのために、グロッセート県で初めて太陽パネルを採用した農場でもある。オリーブの樹は4500本ある。オイルは美しい緑金色で青みのある味、アーティチョークの風味が感じられる。サル

ーミやブルスケッタ、チーズ、農場産ワインと一緒に試食することができる。ワインのブランドは**モリトスファームス**で、代表的なワインは、モレッリーノ・ディ・スカンサーノDocgだ。

ポッジェッティ農園では、赤のモンテレッジョ・ディ・マッサ・マリッティマDocや、白のサン・キアーラdoc、ヴィルメンティノー・マレンマ・トスカーナIgtなどを造っている。代表的なワイン、アヴオルトレIgt・マレンマ・トスカーナは、素晴らしいボディとソフトさのあるワインだ。

カンティーナ etc.

■ **Rocca di Montemassi**; via Sant'Anna, fraz.Montemassi,Roccastrada,(GR),www.roccadimontemassi.it

■ **L'Arcobaleno dei Sapori**; via dei Montini 44, Roccastrada(GR), ☎0564563064

■ **Salumificio Silvano Mori**; via Della Pace 2, Torniella,(GR),www.salumificiomori.it

■ **Ampeleia**; loc.Meleta,Roccatederighi,(GR), www.ampeleia.it

■ **Le Logge**; via dei Ferrinanti 29/a, Massa Marittima,(GR),www.lelogge.it

■ **Tesorino**; loc.Valpiana, Massa Marittima,(GR),www.agriturimsotesorino.it

■ **MORisfarms**; loc.dura Nuova, Massa Marittima,(GR),www.morisfarms.it

レストラン、ショップ

■ **Il Cantuccio**; piazza Indipendenza 31, Buriano(GR), ☎0564948011

■ **Da Nada**; via Trieste 13, Roccatederighi(GR), ☎0564567226

■ **La Tana del Brillo Parlante**; vicolo Ciambellano 4, Massa Marittima(GR), ☎0566901274

■ **Enoteca Il Bacchino**; via Moncini 8, Massa Marittima(GR), ☎0566940229

ホテル

■ **Pieve di Caminino**; SP89 di Peruzzo, Caminino, Roccastrada (GR), www.caminino.com

■ **La Melosa**; SP157,km 22, Roccastrada(GR), www.tlamelosa.it

■ **Tenuta del Fontino**; loc Accesa, Massa Marittima(GR), www.tenutafontino.it



ヴィン・サント

イタリア中部を代表する甘口ワイン



収穫したぶどうを数ヶ月かけて干す。

聖週間(セッティマーナ・サンタ、復活祭前の1週間)とヴィン・サントには、何か関係があるのだろうか。伝統的には、ヴィン・サント用のぶどうは、復活祭まで干して糖分を凝縮させるのだそう。また、礼拝に用いた時の癒しの力が素晴らしいので、聖なるワインと呼ばれる、という説もある。

はっきりした語源はわからなくても、このワインと、なにかスピリチュアルなものを結びつけて考えるは、難しいことではない。スピリットには、アルコールという意味もある。その甘さは体に力を与え、精神を満足させる。ぶどうを干して、ワインを樽で熟成させて完成するまで何年もかかるこのワインには、どこかミステリアスなイメージがつきまとう。

ヴィン・サントは、ぶどうを数週間干してから、モストを小樽でゆっくり自然発酵させ、樽の上部の蒸発分を移し替えながら最低3年熟成させる。

ヴィン・サントはトスカーナというイメージだが、イタリア中部では、ヴィン・サントは中世から存在していた。現在は、呼称や造り方の規定は様々だが、キアンティ、カルミニャーノ、モンテプルチャーノ、さらにウンブリアの一部でも造られている。

このワインのベースとなるぶどうは、主にトレッビアーノ、グレケット、マルヴァジア、プルニョーロ、カナイオーロ。トスカーナだけでなく、上質のものは、例えば、希少なガンベッラーラ(ヴィチェンツァ)のヴィン・サントは、ガルガネガがベース。

トレンティーノではヴィーノ・サントと呼び、ノジオーラ種のぶどうを数カ月干して甘口ワインを造る。産地はガルダとトレントの間で、この地方の天然の風によって貴腐が生まれる。

イタリアで最小のDOC地区、コッリ・ピアチェンティーニのヴィゴレータのヴィン・サントは、年間生産量がわずか20000だ。製造方法はトスカーナの物と同じだが、蒸発の割合がもっと多く、ぶどうも、マルサラ、ソーヴィニオン、トレッビアーノと独

特だ。最近は、貴重な地元の品種も加えている。

ギリシャのサントリーニ島で造られた甘口ワインをヴィン・サントと名付けたの

はヴェネチア人だった。地元のぶどうを天日干しして作るワインで、白とテーブルワインの赤があり、火山性土壌の良さが十分に引き出されたワインだ。

お勧めヴィン・サント

■ ヴィンサント・デル・キアンティ・ルフィナ・ファットリーア・セルヴァピアーナ2004
Vin Santo del Chianti Rufina Fattoria Selvapiana

■ ヴィンサント・ディ・カルミニャーノ・ファットリーア・ディ・バッケレート2001 Vin Santo di Carmignano Fattoria di Bacchereto

■ ヴィンサント・ディ・ヴィゴレーノ・ルシニャーニ2001 Vin Santo di Vigoleno Lusignani

■ ヴィンサント・ディ・サントリーニ・アルギロス1988 Vinsanto di Santorini Argyros

