

2012年8月号
Agosto



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〕



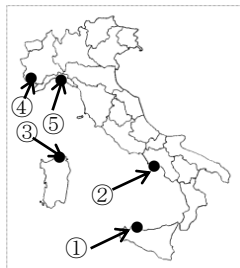
クチーナ・エ・ヴィーニ=〔CV〕



ガンベロ・ロッソ=〔G〕



ヴィエ・デル・グスト=〔V〕



☞は本文のページ

リ
チ
エ
ッ
タ

地 **なすのカポナータ**^①・P. 2 〔C〕 ☞82、**なすのバルミジャーナ**^②・P. 4 〔S〕 ☞106

方 **ククツツェ・ルンゲのズツパ**^①・P. 7 〔T〕 ☞112

料 **リゾット・アツラ・ペスカトーラ**・P. 8 〔S〕 ☞88

理 **ピアディーナの変遷**・P. 10 〔S〕 ☞48、**乾燥パスタのふるさと**・P. 16 〔S〕 ☞90

トマトのサラダ・P. 19 〔S〕 ☞40、**パスタ用トマトソース**・P. 22 〔S〕 ☞40

伝統的なパンのサンドイッチ・P. 27 〔S〕 ☞28

コーヒーの冷たいドルチェ・P. 32 〔S〕 ☞78

シェフ **エリオ・シローニ (リストランテ・マダイ)**^③・P. 36 〔C〕 ☞85

食
材

モッツアレツラ・ディ・ブファラ^②・P. 41 〔S〕 ☞88

カステルマーニョ^④・P. 43 〔CV〕 ☞28

食
文
化

ダヴィデ・オルダーニのラツテ・カリアータ・P. 46 〔C〕 ☞131

ナポリ^②・P. 47 〔V〕 ☞88

ガイド **ラ・スペツィア湾**^⑤・P. 49 〔C〕 ☞120

ワイン **アンチョビーに合うワイン**・P. 53 〔C〕 ☞117

ビール **避暑地のクラフトビール**・P. 55 〔C〕 ☞113



地方料理～なすのカポナータ

シチリアの庶民の知恵



なり有力なのは、魚のホウボウ *pesce cappone* の代わりに、もっと安いなすを使った庶民の知恵だ、という説だ。そもそも、封建時代のカポナータは、リッチな野菜のソースを添えた魚料理だった。庶民の間ではホウボウが手に入らず、なすで代用したベジタリアン料理だった。

ベースの材料は、オリーブオイル、ビネガー、野菜、そしてレーズンや砂糖と言った甘いものの少々。バリエーションはたくさんある。

パレルモでは、炒った刻みアーモンドを散らす。シラクーザではおろしたビターチョコレート小さじ1で香りを付ける。レーズンや松の実を入れない人もいるし、逆にピーマン、じゃがいもなど他の野菜を加える人もいる。

シチリアは、食文化の歴史的な遺産がイタリアでも特に豊富な州だ。古代ギリシャ人は地野菜を活かしたシンプルな料理を伝え、アラブ人はアグロドルチェな味と辛さの対比を伝えた。スペイン人は豪華なドルチェを、フランス人は上品なソースや様々な詰め物のタルトを伝えた。

パレルモのタルトの中に、“カポナータのパスティッチョ *pasticciu di capunata*” があった。カポナータの語源は定かではない。一説では、ラテン語で、タヴェルナという意味の“*cauponae*”のことと考えられている。別の説では、ビネガーとオイルに浸した乾パンで船乗りが野菜と一緒に食べた、“*capon*” だと言われている。あるいはか

なすのカポナータ

Caponata di melanzane /
カポナータ・ディ・メ
ランザーネ (📖【C】P.83)

材料／8人分

なす・・・1.5kg

ソース用完熟トマト・・・500g

玉ねぎ・・・1個(100g)

ビネガー・・・60g

セロリの芯・・・1株

レーズン・・・40g

松の実・・・40g

グリーンオリーブ・・・20～25g

塩漬けケッパ－

バジリコ

砂糖

EVオリーブオイル、塩

❶ なすを角切りにしてざるに入れ、塩をして重石をのせて30分置く。軽くあくを絞る。

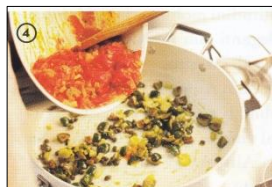


❷ フライパンにたっぷりの油を熱してなすを少量ずつ揚げる。シートに取って油を切る。

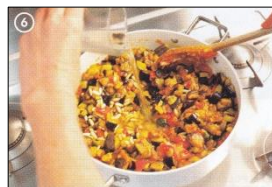
❸ トマトを小さく切る。玉ねぎをみじん切りにして油大さじ2～3で炒める。トマトとバジリコ数枚を加えて塩をし、蓋をしてトマトが崩れるまで煮る(20分)。

❹ オリーブは種を抜いて小さく切る。セロリも小さく切る。ケッパ－大さじ2は流水

で洗って塩抜きする。セロリ、ケッパ－、オリーブを油大さじ2～3で2～3分ソフリットにし、トマトとなすを加えて1～2分なじませる。



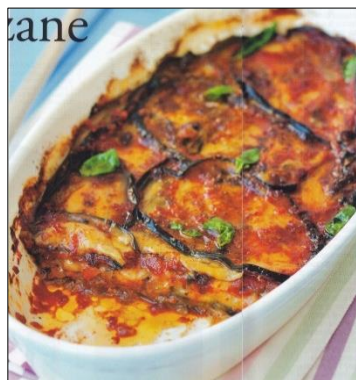
❺ 松の実、レーズン、ビネガー、砂糖大さじ1を加えて3分煮る。冷めてからパンを添えてサーブする。



□



地方料理～なすのバルミジャーナ シチリアと本家争いをしているナポリ料理



陽気で人がいいけれど、極端に排他的なのがナポリ人気質であり、彼らの料理に対するスタンスでもある。ナポリ料理は、ナポリ人にとってただ一つの本物の料理だ。彼らはナポリが生み出した美食文化に誇りをもち、自分たちが元祖であることを全力で主張する。もし、バルミジャーナがシチリア生まれだと主張すれば、古いリチェッタや権威がナポリ料理をたたえる文章を持ちだして徹底抗戦を始めるだろう。

ナポリとパレルモが両シチリア王国の首都だったのは、わすが2世紀前のことだ。なので、似ていることはたくさんある。たとえば、モンズーと呼ばれるフランス人のお抱え料理人が、当時の貴族のために洗練された豪華な料理を作り、庶民の料理とははっきりした境界線が引かれていたのは

その一例。

なすのバルミジャーナはナポリでは *parmigiana di melanzane*、と呼ばれ、シチリアでは *melanzane alla parmigiana* と呼ばれた。ナポリ料理とシチリア料理の権威の分析を信じるなら、大きく違うのは、卵の使われ方だ。今回紹介しているナポリのカローラ・フランチェスコエニのリチェッタによると、卵は、なすに衣をまぶす時とソースの具材として使われる。シチリア料理について数多くの著作があるピーノ・コッレンティによると、シチリアではゆで卵を具に挟む。

リチェッタのバリエーションは様々あるが、揚げたなす、トマト、チーズを重ねるという基本は変わらない。

なぜバルミジャーナという名前なのかという疑問も常にある。直感的に、エミリア地方のチーズ、バルミジャーノが使われているからだろうと思い浮かぶ。一番簡単で論理的な考えだ。

1776年にナポリ人のヴィンチェンツォ・コッラードが書いた『*Il Cuoco Galante*』という料理書には、“アッラ・バルミジャーナ”と呼ばれる料理にはバルミジャーノが使われているのが特徴だ、と書いてある。ところが、別の説もある。シチリアの方言では窓のよろい戸のことを“*parmigiana* パル

ミチャーナ”と呼んだ。ブラインド状の板が、オープン皿の中で重なったなすの姿に似ているからこう呼ばれるようになったと言うものだ。

あるいは、なすが伝わった地、トルコの言葉で、なすという意味の“padmegian”が語源だと言う説もある。

イスキア島でB&Bを経営するミレッラ・コヴァッタは、ナポリ生まれの母親が田舎の家で作っていたパルミジャーナについて語ってくれた。料理は、まず、なすを選ぶところから始まる。使うのは、家の

畑で育てた味が強い長なすだ。これを、カリッと揚がるように薄い輪切りにする。ソースはフレッシュトマトのパッサータとバジリコがベースで油は仕上げになすを覆うくらいたっぷりかけるので、ソースには加えない。

隠し味に各層に砂糖を薄く散らしてなすのほろ苦さとトマトの酸味を中和させるのが秘訣。オーブンで焼いた後に休ませるのはチーズを溶かして味をなじませるため。前日に作って室温でサーブするとよい。

なすのパルミジャーナ

Parmigiana di melanzane／パルミジャーナ・ディ・メランザーネ(田)【S】P.106)

材料／6人分

なす・1.2kg

トマトのパッサータ・500ml

玉ねぎ・小1個

にんにく・1かけ

モッツアレッタ・250g

おろしたパルミジャー

ノ・70g

卵・小2個

バジリコ

EVオリーブオイル

揚げ油

塩、こしょう

①なすは縦に厚さ5mmにスライスする。塩を振りながらざるに重ねて入れ、重石をのせて1時間あくを出す。よく絞ってさっとすすぎ、水気をふき取る。

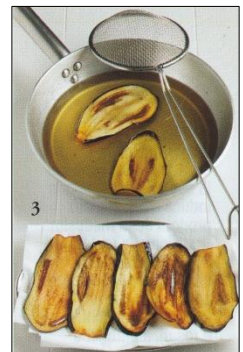


②玉ねぎのみじん切りと潰したにんにくを油大さじ2～3でソフフリットにし、に

んにくを取り除く。トマトのパッサータ、バジリコ、塩、こしょうを加えて15～20分煮詰める。

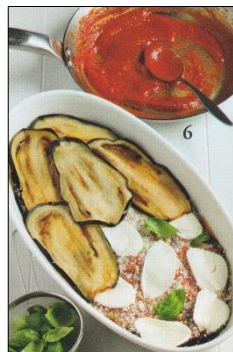
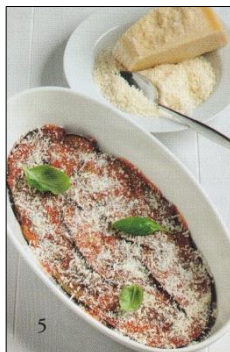
③たっぷりの油を熱してなすを少量ずつ揚げる。シートに取って油を切る。

④モッツアレッタを輪切りにし、冷蔵庫に入れておく。



⑤②の■と卵を混ぜて塩味を調える。

⑥オープン皿に②、パルミジャーノ大さじ2〜3、バジリコ、モッツアレッラを重ね、なす、⑤、バジリコ、パルミジャーノ、モッツアレッラの順で重ねていく。最後のなすに残りの②をかけ、180℃のオーブンで約30分焼く。最低2時間休ませてからサーブする。



お勧めレストラン

■ OSTERIA ZI'FILOMENA; V.le Roma 11, Caselle in Pittri(Sa)、サワードウのパンとパルミジャーナが人気。

■ TRATTORIA IL FOCOLARE; Via Cretajo al Crocefisso 3, Barano d'Ischia (Na)、イスキア料理の店。前菜のパルミジャーナ、ミニトマトとブローヴォラのニョッキなど野菜が美味しい。

■ RISTORANTE ERA ORA; Via Trieste 147, Palma Campania(Na)、密閉容器に入れて蒸すパルミジャーナが名物。

■ RISTORANTE PIZZERIA L'EUROPEO DI MATTOZI; Via Marchese Campodisola 4, Napoli、パルミジャーナを始めとするナポリの伝統料理の店。20世紀初めから知られる港の近くの有名店。





地方料理～ククツツェ・ルンゲのズッパ

シチリア特産のロングズッキーニ料理



春と夏の間、シチリアのメルカートには、ククツツェ・ルンガ(ロングズッキーニ)が積み上げられた薄緑色の山

が目を引く。自然の芸術のような形の艶のある野菜で、長さは1m以上ある。味はズッキーニときゅうりの中間のよう。

主にパレルモでは、この野菜をズッパのベースの具にするのが一般的で、チーズやセモリナ粉のパスタを加えるなどのバリエーションがある。今回紹介するリチェッタは、シチリアの春と夏に郊外の道端に生えているフィノッキエット・セルヴァティコや、フランス原産の紫いもが入る。手に入らなければディルやフィノッキオで代用できる。

ククツツェ・ルンゲのズッパ

Zuppa di cucurze lunghe /
ズッパ・ディ・ククツツェ・ルンゲ(PP.113)

材料／4人分

ククツツェ・ルンゲ…1本
(600g)

紫いも…1個(250g)

トマト…2個(250g)

玉ねぎ…大1個

フィノッキエット・セルヴァ

ティコ…1束

EVオリーブオイル…50g

野菜のブロードか水…500ml

塩、唐辛子(好みで)

①玉ねぎを薄切りにする。トマトは皮を湯むきして小角切りにする。

②ククツツェは皮をむいて薄い半月切りにする。フィノッキエット・セルヴァティコは粗いみじん切りにする。紫いもは皮を向いて小角切りにする。

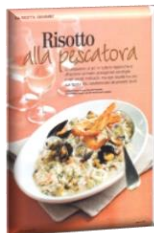
③大鍋に玉ねぎを入れて油で2分炒める。紫いもとフィノッキエットを加えて火を

弱めて5分炒め、トマトを加えて2～3分煮る。ククツツェを加えて弱火で10分煮る。

④野菜のブロードを沸騰させて野菜にかけ、野菜を覆う。塩味を調べ、唐辛子を加えて弱めの中火で20分煮る。

⑤粗熱を取って、または冷ましてサーブする。仕上げに油を回しかけてもよい。

□



地方料理～リゾット・アツラ・ペスカトーラ 海辺の町の人気料理

今回は、これらの地方料理の要素をあれこれ取り込んだ家庭料理のリチェッタを紹介する。

フメットは料理に使う魚の粗で取るブロードで、料理の味を左右する大切なベースだ。材料を炒めて味を濃縮させ、上質の白ワイン、野菜、フレッシュハーブを加える。

このリゾットを含む地中海の伝統料理には、正しいリチェッタというものはなく、地元の産物や手に入りやすい食材を使ったバリエーションが豊富にある。たとえば、イカをトマトソースで煮てリゾットの仕上げに加えたり、サフラン一つまみを加えて味のアクセントにする、イセエビやオマールを加えて豪華にする、など。

別名リゾット・アツラ・マリナーラとも呼ばれるこのタイプのリゾットには魚は入らず、小さな甲殻類とタコ、イカだけで作る。海沿いの地方ならどこでも作られているが、ヴェネチアでは、小さなスカンピ、ムール貝、潟で獲れるカッペと呼ばれる二枚貝を入れるのが好まれた。

リヴォルノではアツラ・スコリエラ alla scoglieraと呼ばれ、タコ、コウイカ、ナミノコ貝、エビを入れる。シチリアでは、小コウイカとヤリイカをマンテカーレしやすいうように細く切り、濃いフメットで煮る。唐辛子を加えることも多いので、濃い味のリゾットになる。サルデーニャでは唐辛子やトマトピューレを加える。

リゾット・アッラ・ペスカトーラ

Risotto alla pescatora／リ
ゾット・アッラ・ペス
カトーラ (P.90)

材料／4人分

リゾット用米…300g

エビ…400g

クルマエビ…4尾

下処理したヤリイカとコ

ウイカ…各1杯(約200g)

アサリ…500g

ムール貝…500g

にんにく…2かけ

玉ねぎ…小2個

ペリーニトマト…2個

白ワイン…1カップ

EVオリーブオイル

イタリアンパセリ…たっぷり

唐辛子、塩

①フメットを作る。エビの殻と頭を鍋に入れ、トマト、玉ねぎ1個、イタリアンパセリ、唐辛子、塩を加えた水1ℓ、ワイン少々を加えて20分煮る。潰しながら漉してフメットを取る。

②口の広い浅鍋にアサリ、ムール貝、イタリアンパセリ2枝、油一回しを入れて強火にかけ、貝が開いたら取り出して殻を外す。飾り用に一部は殻を残す。

③貝の汁を漉してフメットに加える。たっぷり1ℓになるように足りなかったら水を足して沸騰させる。イカを細く切る。

④残りの玉ねぎを薄切りにして潰したにんにくと一緒に油大さじ3でソフリットにする。にんにくに焼き色がついたら取り除く。米を加えて炒め、残りのワインをかけて火を強めてアルコール分を飛ばす。イカを加えて混ぜ、レードル1杯の沸騰したブロードをかけて5分煮る。エビを加えてブロードを足しながらリゾットに煮る。

⑤クルマエビを油で炒める。リゾットを火から下ろす1分前にムール貝とアサリを加える。火から下ろしてイタリアンパセリのみじん切りを加え、クルマエビと殻付き貝で飾る。

※リゾットが残ったらクロquetteにしても美味しい。ボールにリゾット大さじ8を入れ、溶き卵1個とゆるすぎる時はパン粉少々を加える。おろたペコリーノ大さじ1を加えてもよい。手に粉を付けて少量ずつ丸め、溶き卵とパン粉をつけてたっぷりの油で揚げる。トマトのサラダを添える。



□



地方料理～ピアディーナの変遷

ロマーニャ地方からアフリカまで、ピアディーナのバリエーション



ハイpiè、ピーダpida、ピアダpiada、ピアディーナpiadina、ラヴェンナからリミニ、ファエンツァからチェゼーナ、名前はちょっと変わるが、歴史の古い、ロマーニャの食のシンボルの、この平たいパンの人気はどこでも変わらない。

パン自体もおいしいが、中にサラミやチーズ、ハーブ、野菜を詰めて、あるいは甘いものを詰めても美味しいし、一日中どの時間に食べてもよい。

19世紀、ピアディーナはもっとも貧しい人々の食べ物だった。粉挽きに課せられる小麦粉にかかる税金が高くなると、もっと安いとうもろこしの粉を加えて作るようになった。

20世紀半ば頃、ロマーニャ地方に海水浴に訪れる観光客によって人気に火がついた。海へ行く途中の道端の屋台では、客の前でピアディーナを焼いて売った。

現在では、焼きたてを売っている店は減ったが、簡単に温めて食べる手軽なタイプが出回っている。

ピアダは、シンプルなスキアッチャータだ。ベースは小麦粉、塩、水(牛乳を加える場合もある)、ラード(ラードは地元では一般的な油脂だったが、現在ではオリーブオイルで代用されることも多い)、ごく少量のイースト、または重曹一つまみ(入れない場合もある)。このパンの祖先は酵母入りパンが発明される前、言い換えれば文明誕生以前から作られていた。その明確な証拠を残したのはエトルリア人だ。それが古代ローマ人に受け継がれ、徐々に一般的に知られているリチェッタと同じ作り方になっていった。

ピアダの具は、次第にリッチで複雑になっていったが、身近で手に入る好みの食材を加えてバリエーションも増えた。定番は、ルーコラ、ストラッキノー、モッツァレッラ、トマト、生ハム、ビエトラ、スクアックエローネ(ロマーニャ地方のソフトチーズ)などだ。

ピアダによく似たクレッショーニは、一回り小さいパンにゆでて調味した青菜をはさんで焼いたり揚げたりする。似たようなパンはイタリア各地にある。例えば、

ストリア・エミリアーナ *stria emiliana*、パルミジャーノを加えるペルージャのトルタ・アル・テスト *torta al testo* などがある。

小麦粉と水などで作る平らなパンの伝統は、ヨーロッパ、アジア、北アフリカを結ぶルートで広まった。一番有名なのはアラブのパンだ。さっと焼いた柔軟性があるパンで、ケバブと野菜、ソースを巻いたりする。ギリシャのピタは、小麦粉、水、オリーブオイルがベースでグリルした肉、チーズ、野菜をはさんで食べる。イスラエルのパン、マツァーは、ユダヤ人がエジプトから脱出する時、パンを発酵させる時間がなかったことを忘れないようにという宗教的な理由から酵母を加えないパン。

レバノンのマヌーシュは、ザタールというタイムとスパイスをミックスした、中東の地中海沿岸部独特の調味料を加える。

酵母をほとんど加えない小麦粉、または他の穀物のパンは、中東からアジアをかすめて（インドのチャパティなど）アフリカ

へと伝わった。アジア風のスパイスとハーブで調味する方法も一緒に伝わった。モロッコのハルシャはセモリナ粉、バター、砂糖少々、塩、酵母の麦わら色のパン。砂糖の量を増やしてデザートにもする。

ナザール農場で地元ローマニャ料理を広める活動をしているレーア・ガルディは、ピアディーナの秘密はまず小麦粉にある、と語る。石臼で挽いた最上質の軟質小麦の全粒粉で作る。ローマニャ地方には、この種の小麦粉を作る製粉業者がある。小麦粉に加える油脂はラードが伝統的。水分は水と牛乳が半量ずつ。さらに重曹を一つまみ加えるが、一般的なパン用のイースト少々でもよい。

焼く道具は、モンテティッフィで数軒だけ続いている窯元、カミッレッティのテラコッタのテーリアを愛用していると言う。気泡があるので水分を吸い、素晴らしい風味に焼き上がるそう。

ストリア

STRIA/ ストリア (P.50)



材料／6人分

0タイプの小麦粉・・・500g

ラード・・・50g

油・・・大さじ2

牛乳・・・1/2カップ

ガス入りミネラルウォーター

ー・・・1/2カップ

生イースト・・・25g

塩・・・小さじ1

昆布

ラルドのスライス・・・100g

にんにく・・・1かけ

ハーブ各種・・・1束

粗挽きこしょう（または生クリームやサラミ）

①温めた牛乳でイーストを溶く。ボールに小麦粉を盛り、中央に油、弱火で溶かしたラード、イーストを溶いた牛乳を入れる。小麦粉の上に塩をかけ、室温のミネラルウォーターを加えながらこねる。台に移して10分こね、なめらかな柔らかい生地になったら湿らせた布で覆って2時間発酵させる。

②生地を8～12個に分けて丸め、直径15～20cm、厚さ5mmの円形に伸ばす。

③天板2～3枚に生地を並べて湿らせた布巾をかぶせ、30分休ませる。フォークでヒケし、240℃のオーブンで12分焼いて焼き色をつける。フォカッチャのような1枚の大きな長方形に焼き、焼き上がってから四角くカットしてもよい。

④ラルド、香草大さじ3、潰したんにく1かけ、こしょうをミキサーにかけてクリームにし、ストリアに添える。伝統的には生クリームやサラミを添える。

マヌーシュ

MAN' OUCHE/ マヌーシュ(P.51)



材料／6人分

生地：

0タイプ的小麦粉…350g

00タイプ的小麦粉…150g

ドライイースト…小さじ1

砂糖…大さじ1

EVオリーブオイル

塩…小さじ2

ザタール：

ドライタイム…大さじ3

スマック(中東のスパイス)…大さじ1

白ごま…大さじ2

塩…小さじ1

EVオリーブオイル

トッピング：

赤玉ねぎ…1個

かぶ…1個

生のピーズの輪切り…2枚

トマト…2個

フレッシュコリアンダー…

1束

ピネガー、塩

①イーストをぬるま湯250mlで溶く。小麦粉を振るって台に盛り、砂糖を加える。中央をくぼませてイーストを溶いたぬるま湯、油大 1を入れ、10分こねて柔らかい弾力のある生地にする。

②生地を丸めて油を塗り、湿らせた布をかぶせて90分発酵させる。6個に分けて丸め、

30分発酵させる。

③ザタールの材料と油大さじ2～3を混ぜる。

④生地を直径25cmの円形に伸ばし、油を塗った天板で片面3～5分ずつ焼く。焼き上がる直前にザタール大さじ1をかける。

⑤野菜を小さく切って塩、ピネガー、コリ

アンダーで調味し、マヌーシュに添える。

ハルシャ

HARCHA/ ハル
シャ(P.52)



材料／6人分

セモリナ粉(細挽き)・・・

500g

バター・・・200g

砂糖・・・大さじ2

塩・・・小さじ1

牛乳・・・1カップ

ドルチェ用ベーキングパ

ウダー・・・1袋

トッピング:

蜂蜜かアズジャム、ま

たはラズベリージャム

①セモリナ粉と室温のバターの小角切りを手で混ぜて粒状にする。塩、砂糖、ベーキングパウダーを加え、さらに牛乳を加えながらこねる。必要なら牛乳大さじ2を足す。6個に分けて丸め、湿らせた布で覆う。

②鉄板を熱しとろ火にする。生地を潰して厚さ1.5cm、直径10～12cmの円形にし、天板にのせて3～4回裏返ししながら12分焼く。残りも同様に焼く。

③蜂蜜かジャムを添えて朝食や間食としてサーブする。

ピタ

PITTA/ ピ
タ(P.53)



材料／6人分

小麦粉・・・450g+打ち粉用

生イースト・・・15g

EVオリーブオイル、塩

付け合わせ:

鶏胸肉・・・300g

ししとう・・・150g

きゅうり・・・1本

ギリシャヨーグルト・・・300g

にんにく・・・2かけ

ディル・・・1房

レモン・・・1房、塩

①イーストをぬるま湯300ml弱で溶く。油大さじ1、小麦粉一握りを加えてなめらかな生地にする。残りの小麦粉を一握りずつ加え、塩小さじ1も加えて強くこね、覆いをして10分休ませる。

②再びこねてなめらかで柔らかい生地にする。油を塗って覆いをし、1時間半発酵させる。

③生地をガス抜きして12個に分けて丸め、打ち粉をした台に並べる。覆いをして10分発酵させる。打ち粉をした麺棒で直径15cm、厚さ5mmの円形に伸ばす。打ち粉をし

た布にのせて30分休ませる。オーブンを250℃に熱する。生地2～3枚ずつに油を塗ってオーブンで熱する。

④熱したテーリアにさっとのせて水を振りかけ、すぐにオーブンに入れる。扉を開けずに2分焼く。生地が膨らんだら扉を開けてもよい。網にのせ、乾かないように布で覆う。残りも同様に焼く。

⑤鶏肉を大きな角切りにしてヨーグルト

100g、にんにく1かけのみじん切り、レモン1/2個の汁、塩で1～6時間マリネする。鶏肉とししとうを交互に串に刺し、油を塗ったフライパンか鉄板で焼く。残りのヨーグルトに潰した残りのにんにくとディルのみじん切りを加えてザジキを作り、塩味を調える。ピタに串をはさんでザジキをかける。トマトと赤玉ねぎを添えてもよい。

トルタ・アル・テスト

TORTA AL TESTO/トル
タ・アル・テスト(P.55)



材料／6人分

小麦粉…300g+打ち粉

卵…小2個

牛乳…大さじ2

ラードかバター…40g

重曹…一つまみ

おろしたペコリーノ…50g

EVオリーブオイル、塩

トッピング:

生ハム

フレッシュチーズ

ミニトマト

ルーコラ

バジリコ

①ボールに小麦粉、重曹、卵、ラード、室温のバター、ペコリーノ、油大さじ4、牛乳、塩小さじ1/2、ぬるま湯大さじ数杯を入れて10分こね、柔らかい生地にする。湿らせた布をかぶせて10分休ませる。

②生地を打ち粉をした台に移して厚さ2cm、テストと同じ大きさに伸ばし、テストにのせて焼く。

③くし切りにして生ハムをはさむ。またはミニトマト、フレッシュチーズ、バジリコ、ルーコラをはさむ。肉の煮込み料理にパンの代わりに添えてもよい。



材料／6人分

小麦粉・・・500g＋打ち粉用

ラード・・・25g

重曹・・・一つまみ

EVオリーブオイル・・・大さ

じ3、塩

付け合わせ：

ストラッキノー・・・300g

ゆでて絞ったエルベッテ・・・

500g

❶小麦粉、油、ラード、重曹、塩小さじ1、ぬるま湯約250ml(小麦粉の吸水状態を見ながら2回に分けて加えてやや柔らかい腰のある生地にする)をこねてなめらかな生地にし、ボールに入れて湿らせた布で覆って30分休ませる。

❷生地を6つに分けて(小さなピアディー

ナの場合は12個)厚さ3～4mmに伸ばし、熱した鉄板にのせる。2回裏返ししながら3～4分焼く。

❸熱いうちにエルベッテとストラッキノーをはさむ。または焼き上がったものを重ねながら布で覆っておく。鉄板でさっとあたためてからサーブする。





地方料理～乾燥パスタのふるさと

パスタ工場が栄えた地のパスタ

パスタは世界中どこに行ってもパスタと呼ばれる代表的なイタリアンフードだ。カンバーニアのアマルフィからそう遠くない小さな町グラニャーノは、工場生産のパスタの発祥地として知られている。2010年には、グラニャーノのパスタはIGP製品として認定された。海に近いので、軽く湿り気を帯びた風が吹き抜けるという独自の局所気候のおかげで、風味があつてゆでても煮崩れないという最高のパスタ作りに必要な、ゆっくり乾燥させるということが可能だったグラニャーノには、すでに19世紀には現代的なパスタ工場が100軒もあった。現在では天然乾燥を模した低温乾燥炉を利用して、24～36時間以上かけて乾燥させる。ブロンズ製のダイスも、パスタの表面に凹凸を作つて多孔質にして、ソースがからみやすい麺にするために欠かせない。

グラニャーノのスペチャリタは、パッケリ、ツイーティ、折つて使う長いヴェルミチェッリ・ルンギ、そして昔はパスタの総称だったマッケローニ。

カンボフィローネのマッケロンチーニは、実際には細いタリアテッレだが、パスタのことをマッケローニと呼ぶ習慣が広まっていたことから、この名前になった。

このパスタは歴史の古い麺だが、有名になったのは80年代になってからだった。今では貴重な食材として食通に人気だ。硬質小麦粉と卵黄(伝統的には小麦粉1kgにつき10個の割合)がベースで、ブロンズダイスに通して低温で乾燥させる。香りが強く、ゆでても崩れない丈夫な麺で、イタリアの卵入り麺の中では最高と評価されている。

マルケの中世の集落、カンボフィローネ地区だけで生産されているので、毎年8月に開催される祭りで味わうのもお勧めだ。

米とニョッキが中心のヴェネトにもダイスを通すパスタがある。太いスパゲッティの一種のビゴリだ。スパゲッティとは違って軟質小麦粉と全粒粉で作る“ビゴリ・モリ”(現在では硬質小麦粉を使う場合も多い)だ。定番のソースは塩漬けイワシをシンプルにオリーブオイルで溶かした“サルデア sardea”(昔は断食の日に食べた)か鴨のラグーだ(ヴィチェンツァのザネでは10月のロザリオの祭りの日に食べる)。

昔からのパスタの産地には、現在も伝統的な製法でパスタを作る製麺所がたくさんある。オレッキエッテで知られるプーリアのサレント、グラン・サッソのきれいな水で作るアブルツォには、キタツラやタリアテッレ・マタッサーテがある。代々続く家族経営の製麺所が多いトスカーナで

は、イタリア産の最高のセモリナ粉を使い。ける製麺所もある。
ブロンズダイスを通して乾燥に50時間か

ラグーのマッケロンチーニ(マルケ)

Maccheroncini al ragù di carne/
マッケロンチーニ・アル・
ラグー・ディ・カルネ(P.92)



材料／4人分

カンポフィローネのマ

ツケロンチーニ…250g

若牛の挽肉…100g

豚挽肉…100g

鶏挽肉…100g

牛ショートトリブ…1本

ホールトマト…440g

セロリ…1本

にんじん…1本

玉ねぎ…小1個

白ワイン…1/2カップ

バジリコ…4～5枚

おろしたペコリーノ・ロマー

ノ…30g

EVオリーブオイル

塩、こしょう

❶セロリ、にんじん、玉ねぎをみじん切りにして鍋に入れ、油大さじ4でしんなり炒める。3種類の挽肉を加えて7～8分炒める。

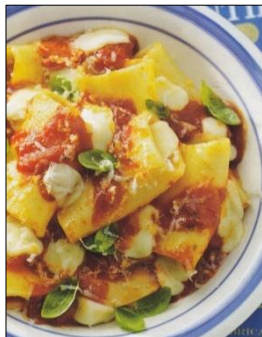
❷ワインをかけてアルコール分を飛ばし、刻んだトマト、塩一つまみを加える。蓋を

して弱火で1時間煮る。ショートトリブから骨を取り除き、肉を刻んでラグーに加える。ちぎったバジリコとこしょうを加えて火を止める。

❸パスタをアルデンテにゆでてラグーであえる。仕上げにペコリーノを加える。

ソレント風パッケリ

Paccheri alla sorrentina/パ
ツケリ・アッラ・ソッ
レンティーナ(P.92)



材料／4人分

グラニャーノのパッケリ…

320g

サン・マルツァーノトマト…

1kg

玉ねぎ…1個

生唐辛子…1本

にんにく…1かけ

バジリコ…1束

モッツァレッラ…200g

カチョカヴァッロ…50g

EVオリーブオイル、塩

❶トマトの皮を湯むきして種を取り、粗く刻む。にんに

くと玉ねぎをみじん切りにする。

②油大さじ4～5を熱し、にんにくと玉ねぎのみじん切り、トマト、塩を加えて20分煮る。

③バジリコ4～5枚を加えて火を止める。モッツアレッラを小角切りにする。カチョ

カヴァッロをおろす。

④パスタをアルデンテにゆでて②とモッツアレッラであえてオープン皿に入れる。カチョカヴァッロを散らし、180℃のオーブンでさっと焼く。

アンチョビーと玉ねぎのビゴリ

Bigoli con acciughe e cipolla/
ビゴリ・コン・アッチュ
ーゲ・エ・チポッラ(P.92)



材料／4人分

ビゴリ…320g

玉ねぎ…4個

オイル漬けアンチョビー…

8枚

酢漬けのケッパー…大さじ1

イタリアンパセリ…2枝

EVオリーブオイル、塩

フライパンに油大さじ5を熱し、アンチョビーを入れて弱火で溶かす。

①玉ねぎを半分に切って薄切りにする。大きな

②玉ねぎを加え、蓋をしてとろ火で30分煮て十分柔らかくする。ケッパーを加える。

③パスタをアルデンテにゆでる。②に入れてなじませ、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。





トマトのサラダ

フレッシュトマトの地中海風サラダ

トマト、タコ、新じゃがのサラダ

Mix piccante con polpo e patate novelle/ミックス・ピッカンティーノ・コン・ポルボ・エ・パターテ・ノヴェッレ(P.41)



材料／6人分

サラダ用完熟トマト…大
4個

新じゃが…小8個

タコ…1杯(800g)

ローリエ…1枚

粉唐辛子…少々

ピメント(スモークした
甘い唐辛子)…小さじ1

イタリアンパセリ…数枝

EVオリーブオイル、塩

①ローリエを加えた熱湯にタコを入れ、再沸騰してから20分ゆでる。半ばで皮付き新じゃがを加える。じゃがいもが柔らかくなったらゆで汁に漬けたまま完全に冷ます。その間にじゃがいもを取り出して皮をむき、輪切りにする。

②タコを取り出してぶつ切りにする。粉唐

辛子、ピメントの半量、油大さじ2で調味してじゃがいもを加える。トマトをくし切りにして塩をし、ざるに入れて5分置く。イタリアンパセリをみじん切りにしてタコに散らす。じゃがいも、トマトも加えて残りのピメントを散らし、あえる。30分なじませ、仕上げに油を回しかける。

トマトとスイカのサラダ、バニラ風味

Insalata di pomodori e anguria al profumo di vaniglia/インサラータ・ディ・ポモドーロ・エ・アングリア・アル・プロフーモ・ディ・ヴァニッリア(P.42)



材料／4人分

ミニトマト(ダッテリ
ーニ)…200g

スライスしたスイ
カ…1枚

フェタ…100g

トロペアの赤玉ねぎ…
1個

レモン…小1個

バニラビーンズ…1本

ミント…2枝

EVオリーブオイル、塩

①スイカは種を取って小角切りにする。ミニトマトは半分に分けて軽く塩をする。赤玉ねぎは輪切りにしてボールに入れ、レモン汁をかける。

②バニラを開いて種を出し、油大さじ6に

入れてミニホイッパーで混ぜる。

③ボールにスイカ、トマト、赤玉ねぎ、ミントを入れてバニラ入りオイルの半量であえる。ここに崩したフエタを加える。残りのオイルを添えてサーブする。

カプレーゼの玉ねぎのソースかけ

Caprese in salsa di cipolle/カプレーゼ・イン・サルサ・ディ・チポッレ(P.43)



材料／4人分

トマト(カネストリーニ)・・・500g

モッツアレッタ・ディ・ブファラ・・・500g

きゅうり・・・1/2本

赤葉玉ねぎ・・・1本

にんにく・・・1かけ

バジリコ・・・2枝

種抜きタッジャスカオリブ・・・大さじ1

小粒の酢漬けのケッパー・・・大さじ1

ビネガー・・・大さじ4

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①きゅうりと葉玉ねぎは皮をむいて小角切りにする。フライパンに油大さじ2とにんにくを熱し、きゅうりと葉玉ねぎを入れて2分炒める。ビネガーをかけてすぐに火から下ろし、ボールに移す。半分に分けたオリーブ、ケッパー、油大さじ4、塩を加

える。

②トマトを半分に分けて、モッツアレッタに楊枝でとめる。

③冷めた①にバジリコを加えて②にかけ、仕上げにこしょうを散らす。

トマトサラダとタブナードのフリゼッリーネ

Friselline con insalata di pomodori e tapenade/フリゼッリーネ・コン・インサラータ・ディ・ポモドーロ・エ・タブナード(P.44)

材料／4人分

トマト(ピカデリー)・・・300g

皮むきアーモンド・・・大さじ2

にんにく・・・1かけ

タイム・・・数枝

イタリアンパセリのみじん切り・・・数枝分

フリゼッレ・・・小8個

EVオリーブオイル、塩

タブナード

種抜きカラマタオリーブ・・・1ビン

オイル漬けアンチョビー・・・4枚

にんにく・・・1/2かけ

EVオリーブオイル



- ① タプナードを作る。にんにくを潰してペースト状にする。オリーブとアンチョビーを刻む。これらをミキサーにかけ、油大さ

じ2を加えてさっと練る。

- ② サラダを作る。トマトは皮を湯むきして半分に切り、種を取ってさらに半分に切る。軽く塩をする。

- ③ フライパンに油大さじ3を熱し、にんにく、半分にしたアーモンドを入れて2分炒める。トマトとタイムを加えて1分炒め、火から下ろす。トマトをボールに移してイタリアンパセリのみじん切りを散らす。

- ④ フリゼッレにタプナードを塗って温かい③をのせ、すぐにサーブする。

トマトのカルパッチョ、フィオーリ・ディ・ズッカとアマレッティ風味

Carpaccio vegetariano di fiori di zucca con amaretto croccante/カルパッチョ・ヴェジタリアーノ・ディ・フィオーリ・ディ・ズッカ・コン・アマレット・クロッカント(P45)



材料／4人分

サラダ用トマト…大1個
トマト(クオーリ・ディ・ブエ)…大1個
フィオーリ・ディ・ズッカ…8個

新ルーコラ…1束

アマレッティ…8個

バルサミコ酢…大さじ1

赤ワインビネガー…大さじ1

EVオリーブオイル、塩

- ① フィオーリ・ディ・ズッカはガクを取り除いて千切りにし、ルーコラと混ぜる。
② トマトを薄い輪切りにして皿に並べる。中央に①を盛り付ける。

- ③ 赤ワインビネガー、バルサミコ酢、塩2つまみ、油大さじ5をホイップしてトマトにかけ、アマレット2個ずつを砕いて散らす。すぐにサーブする。

□



パスタ用トマトソース

旬の夏のトマトを使った保存用ソースのパスタ

玉ねぎとバジリコ入りトマトソース

Sugo cipolla e basilico/スーゴ・チポッラ・エ・バジリコ(P.42)



①完熟トマト(ラマーティ) 2 kgの皮を湯むきし、軽く絞って種の一部を取って水気を切る。

②玉ねぎ100gをみじん切りにして鍋に入れ、EVオリーブオイル

大さじ4で炒める。トマト、砂糖大さじ1、

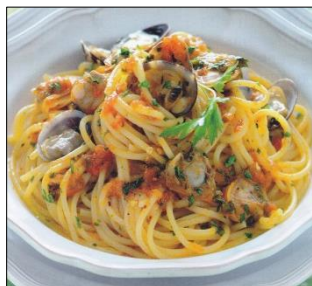
塩、バジリコ10枚を加え、蓋をして沸騰させる。火を弱めて30分煮る。

③ムーランで裏漉しし、弱めの火で15分煮詰める。

④容量250mlの保存ビン4個に入れてオリーブオイルで薄く覆い、蓋をして1時間煮沸殺菌する。

アサリのスパゲッティのカレー風味

Spatghetti alle vongole con curry/スパゲッティ・アッレ・ヴォンゴレ・コン・カリー(P.42)



材料／4人分

アサリ…1 kg

玉ねぎとバジリコ入りトマ

トソース…500ml

カレー粉…大さじ1弱

白ワイン…1/2カップ

にんにく…2かけ

イタリアンパセリ

EVオリーブオイル…大さ

じ2

塩、粒こしょう

①口の広い鍋にアサリ、潰したにんにく、ワインを入れて蓋をし、強火で熱する。貝が開いたら取り出して汁は漉す。

②浅鍋にトマトソース、油、カレー粉を溶いたアサリの汁100mlを入れて熱し、塩味

を調えて5分煮る。その間にパスタをゆでる。

③②に一部の殻を取り除いたアサリを加えてなじませ、火を止める。パスタをソースであえてたっぷりのイタリアンパセリのみじん切りとこしょうを散らす。

トマトのコンセルヴァ、ハーブ入り

Conserva alle erbe/コンセルヴァ・アッレ・エルベ(P.43)



①完熟トマト(ペリーニ)の皮を湯むきして小さく切り、1時間水気を切る。

②鍋ににんにく 8かけとEVオリーブオイル

大さじ 5 を熱し、にんにくを取り除く。トマト、砂糖小さじ 1、塩、こしょうを加

え、蓋をしてとろ火で2時間煮る。火を止めてハーブ(イタリアンパセリ、マジョラム、タイム、セージ、ローズマリー)のみじん切り 30g を加える。冷めたら冷蔵庫で一晩冷やす。

③②を再び沸騰させ、容量250mlの保存ビン4個に入れてオリーブオイルで薄く覆う。蓋をして1時間煮沸殺菌する。

トマト、ケッパ、アンチョビー オリーブのパスタサラダ

Insalata di cellentani con capperi, acciughe e olive/インサラータ・ディ・チェッレンターニ・コン・カッペリ・アッチューゲ・エ・オリーヴェ(P.43)



材料／4人分

チェッレンターニ・・・320g

トマトのコンセルヴァ、ハ

ーブ入り・・・500ml

種抜きタッジャスカオリ

ーブ・・・80g

塩漬ケッパ・・・40g

オイル漬けアンチョビ

ー・・・4枚

EVオリーブオイル・・・太

さじ4

オレガノ

生赤唐辛子、塩

①ケッパを流水で洗って塩抜きし、オリーブ、アンチョビー、唐辛子と一緒に粗く刻む。ボールに入れ、オレガノ一つまみと油大 2 を加えてよく混ぜる。

②浅鍋にコンセルヴァと油大さじ 2 を入れて数分熱し、①を加える。塩味を調べて冷ます。

③少量の塩を加えた湯でパスタをゆで、流水に取って冷ます。水気をしっかり切り、②であえる。

ミニトマトのトマトソース煮

Pomodori in salsa/
ポモドリーニ・イ
ン・サルサ(P.44)



①完熟トマト(ピッツテッロ) 2 kgを小さく切って鍋に入れる。玉ねぎ1個の薄切り、フィノッキエット・セルヴァティコ1枝のみじん切り、塩、砂糖小さじ1を加える。蓋を

して弱火で15分煮る。蓋を取ってさらに15分煮る。ムーランで裏漉しして鍋に戻す。

②完熟のパキーノトマト1 kgを加えて沸騰させ、火を弱めて5～7分煮る。

③容量250mlの保存ビン4個に入れてオリーブオイルで薄く覆い、蓋をして1時間煮沸殺菌する。

パプリカとフィノッキエット入り
トマトソースのメゼ・マリケ

Mezze maniche con peperoni e
finocchietto/メゼ・マニケ・
コン・ペペローニ・エ・フ
イノッキエット(P.44)



材料／4人分

メゼ・マニケ…320g

ミニトマトのトマトソ
ース煮…500ml

赤パプリカ…1個

黄パプリカ…1個

フィノッキエット・セルヴ

アティコ…30g

皮むきアーモンド…30g

にんにく…1かけ

EVオリーブオイル…大

さじ8

粉唐辛子、塩

①パプリカは半分に切って種を取り、皮をグリルで焼いてむいて粗く刻む。フィノッキエットは飾り用に少量別にし、残りはアーモンド、にんにく、塩一つまみ、粉唐辛子、油と一緒にミキサーにかける。

②ミニトマトのトマトソース煮を熱し、パプリカを加えて塩味を整える。数分煮て冷ます。

③少量の塩を加えた湯でパスタをゆで、流水に取って冷ます。水気をしっかり切り、

②と①であえる。皿に盛り付けてフィノッキエットで飾る。

野菜入りトマトのパッサータ

Passata alle verdure/パッ
サータ・アッレ・ヴェ
ルドゥーレ(P.46)



❶完熟ペリーニトマト
4 kg、セロリ200g、に
んじん200gをぶつ切り
にして鍋に入れ、蓋を
して沸騰させる。火を
弱め、蓋を取って30分

煮る。これをムーランで裏漉しし、ざるに

入れて2時間水気を切る。

❷❶を鍋に入れ、オリーブオイル100mlと
塩30gを加えてかき混ぜながら30分煮る。

❸容量250mlの保存ビン4個に入れてパジ
リコを数枚ずつ加える。油で薄く覆い、蓋
をして1時間煮沸殺菌する。

トマト、スカモルツァ、ベーコンのコンキリエ

Conchiglie con scamorza e bacon
croccante/コンキッリエ・コ
ン・スカモルツァ・エ・ベー
コン・クロッカント(P.46)



材料／4人分

コンキリエ・・・320g

野菜入りトマトのパッサー

ータ・・・250ml

スカモルツァ・アッフミカ

ータ・・・80g

スライスベーコン・・・80g

バター・・・20g

ローズマリー

塩、こしょう

❶少量の塩を加えた湯でパスタをゆでる。

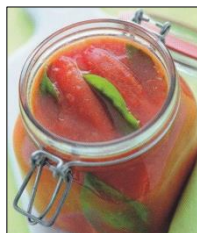
❷その間にトマトのパッサータにバター
を加えて熱し、塩、たっぷりのこしょうで
調味する。

❸ベーコンを細く切ってローズマリーの
みじん切りと一緒に油を引かずに炒める。

❹パスタがゆで上がったなら❷に入れて粗
くおろしたスカモルツァを加える。フライ
パンでさとなじませて皿に盛り付け、❸
を散らす。

ホールトマトのローリエ風味

Pelati all' alloro/ペ
ラーティ・アッラ
ッローロ(P.45)



- ①サン・マルツァー
ノトマト1.5kgを小
さく切って鍋に入れ、
玉ねぎ1個のみじん
切り、ローリエ1枚、
タイム、オレガノ、

砂糖大さじ1、塩を加える。蓋をして弱火

で15分煮る。蓋を取ってさらに15分煮る。

- ②トマト2kgの皮を湯むきして半分に切
り、種を取る。容量250mlの保存ビン4個
に入れてバジリコを1枚ずつ加える。

- ③①をムーランで裏漉しし、②のビンに入
れる。台に軽く打ち付けて空気を抜き、蓋
をして1時間煮沸殺菌する。

ナスとピスタチオ入りトマトソースの レジネッテ

Reginette con dadolata di melanzane
e pistacchi/レジネッテ・コン・
ダドラータ・ディ・メランザー
ネ・エ・ピスタッキ(P.45)



材料／4人分

レジネッテ・・・320g

ホールトマトのローリエ

風味・・・500ml

ナス・・・1個(300g)

にんにく・・・2かけ

硬質リコッタ・・・80g

ピスタチオ・・・40g

りんご酢

セージ・・・3～4枚

EVオリーブオイル

唐辛子、塩

- ①ナスは厚さ1cmの輪切りにしてグリル
し、ビネガーで10分マリネする。絞って小
角切りにし、ボールに入れる。塩、にんに
くの薄切り、セージ、唐辛子少々、油大さ
じ6を加えて30分なじませ、にんにくとセ
ージを取り除く。

- ②ホールトマトのローリエ風味を細く切
って鍋に入れ、ナスとマリネ液を加えて沸
騰させる。火を弱めて塩味を調える。

- ③パスタをゆでてソースであえる。皿に盛
り付けておろした硬質リコッタと粗く刻
んだピスタチオを散らす。





伝統的なパンのサンドイッチ

昔ながらのパンの新しいリチェッタ

パニョッタのししとう、じゃがいも、
モツアレッラサンド

Pagnottella ripiena di friggittelli, patate e
bufala/パニョッタ・リピーエーナ・
ディ・フリッジテッリ・パター
テ・エ・ブファラ(P.36)



材料／6人分

パーネ・ディ・トリオー

ラ・・・1個(約500g)

ししとう・・・350g

じゃがいも・・・3個

モツアレッラ・ディ・

ブファラ・・・250g

イワシのオイル漬け・・・

25g

にんにく・・・1かけ

EVオリーブオイル

揚げ油、塩



※パーネ・ディ・ト

リオラ；ソフト

なクラムにカリッ
とした皮のパン。

トリオーラはリグ

ーリア西海岸のイ

ンペリア県の集落で、このパンが名物。軟質小麦粉とそば粉の生地をふすまの上に広げて発酵させてから焼く。時間をかけて焼くので、昔は共同かまどで週に一度だけ焼いていた。定番の具は地元のチーズだが、モツアレッラなど他のフレッシュチーズもよく合う。

①モツアレッラを輪切りにしてシート

に載せて軽く水気を切る。じゃがいもは皮をむいて厚さ3～4mmの輪切りにする。鍋にじゃがいもと水を入れて沸騰させ、5～6分ゆでて取り出す。油大さじ2と塩一つまみで調味して冷ます。

シシトウを油大さじ4と潰したにんにくで5～6分炒めて塩をし、冷ます。イワシはシートにのせて油を切る。

②パンの上部を切り取り、クラムをくりぬく。中にししとう、じゃがいも、モツアレッラ、イワシを重ねながら詰め、切り取った上部をかぶせる。最低30分休ませてからくし切りにしてサーブする。

じゃがいもパンの七面鳥のコトレッタサンド

Filoncino di patate con cotolette di tacchino/フィロンチーノ・デ・イ・パターテ・コン・コトレッタ・ディ・タッキーノ(P.36)



ネ・ディ・パターテ・・・1個
(約500g)
スライスした七面鳥もも肉・・・400g
卵・・・2個
パン粉・・・100g
イタリアンパセリ・・・1束
にんにく・・・1かけ
ノーワックスレモン・・・1個
トマト(メリンダ)・・・4個

インサラータ・ミスタ・・・50g
新ズッキーニ・・・2本
カラマタオリーブ・・・4粒
チェリニョーラオリーブ・・・4粒
オレガノ
揚げ油、塩

材料／6人分

ガルファニャーナのパー



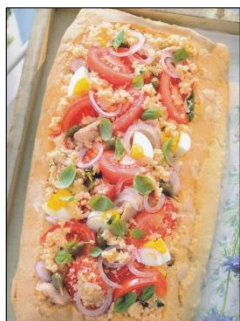
※ガルファニャーナのパーネ・ディ・パターテ；トスカーナのガルファニャーナからセルキオ渓谷にかけての

一帯には、じゃがいものパンの伝統がある。一般的なのは、“pane di misturaパーネ・ディ・ミストゥラ(ミックス)”と呼ばれるマイルドなバージョンだ。軟質小麦粉に、ゆでたじゃがいも15%、セモリナ粉少々、海塩を加える。とても柔らかい大型パンで、一般的なトスカーナパンより風味があるので、白肉料理と相性が良い。

- ①コトレッタを作る。パン粉、イタリアンパセリの葉一握り、レモン1/2個の皮、潰したにんにくをミキサーにかける。卵と塩一つまみを混ぜる。七面鳥肉をオープンシートで挟んで叩いて薄くする。溶き卵とパン粉をまぶす。
- ②たっぷりの油を熱して①を揚げる。シートに取って油を切り、塩をする。トマトと新ズッキーニを薄い輪切りにする。
- ③2種類のオリーブは種を抜いて小さく切る。
- ④パンの上部を切り取って中身をくりぬき、中にトマト、コトレッタ、ズッキーニ、インサラータとオリーブを詰める。押し固めて最低30分休ませてから切り分ける。

ツナと卵入りパンツァネッラ・リッカ

Panzanella ricca con tonno, uova e cipolle/パンツァネッラ・リッカ・コン・トンノ・ウオヴァ・エ・チポッレ(P.36)



材料／8人分

パーネ・ディ・アルトパッシヨ・・・1個(約1kg)
 トマト(ラマーティ)・・・1kg
 バジリコ・・・1束
 卵・・・2個

オイル漬けツナ・・・150g
 酢漬ケッパーベリー・・・大さじ1
 赤玉ねぎ・・・1個
 ビネガー・・・大さじ2
 EVオリーブオイル、塩



※パーネ・ディ・アルトパッシヨ; パーネ・ディ・アルトパッシヨ(リッカ)の独特の味は、水のせいだと言われる。すでに10

世紀からこの地方のパンは美味しいと、この地を通る巡礼たちの間で評判だった。生地は軟質小麦粉で塩は加えない。デリケートな味なので、強い味でコクのある具にもよく合う。

①パンの上部を切り取り、中身をくりぬく。

くりぬいたクラムに水をかけて絞り、崩してボールに入れる。塩一つまみ、ちぎったバジリコ7～8枚、油大さじ5～6、ビネガーを加えて混ぜる。

②玉ねぎを薄い輪切りにして水に30分さらす。トマトをくし切りにして①に加える。卵を水に入れ、沸騰してから7分ゆでる。水に取って冷まし、殻をむいて小さく切る。

③ケッパーを刻む。ツナをほぐす。これらとゆで卵と一緒に①に加える。塩味を調べ、必要なら油大さじ2～3を加える。

④これをパンに詰めて冷蔵庫で最低4時間休ませる。

キオッチョラのフリッタータ、ペコリーノ、野菜サンド

Chiocciola con frittatine, pecorino e verdure/キオッチョラ・コン・フリッタティエーネ・ペコリーノ・エ・ヴェルドゥーレ(P.38)



材料／8人分

パーネ・カフォーネ・・・1個(750g)
 卵・・・6個
 バジリコ・・・1束
 おろしたペコリーノ・ロマーノ・・・40g

赤パプリカ・・・2個
 ズッキーニ・・・3本
 ロビオーラ・・・150g
 ロメインレタス・・・3枚
 にんじん・・・1本
 ミント・・・2～3枚
 EVオリーブオイル、塩



※**パーネ・カフォーネ**；キオッチョラとは長方形のパンで、パニョッタは丸いパンだ。パラトーネは平行六面体のような

形。パーネ・カフォーネとは、発祥地であるナポリの下町の活気を言い表わした名前。軟質小麦粉のパンで厚い皮、弾力のあるソフトなクラム。ナポリではモツァレッラからサラミ、フリッタータまで、様々な具を組み合わせる。

①ちぎったバジリコ8枚、卵2個、ペコリーノ、塩一つまみを混ぜる。

②パプリカをグリルで焼いて冷まし、皮を

むいて種を取る。これを小さく切る。パプリカ、卵2個、塩少々を混ぜる。ズッキーニを薄く切り、油大さじ4で3～4分炒める。塩をして冷まし、卵2個と混ぜる。

③フライパンに油大 1を熱し、バジリコのフリッタータを焼く。次にパプリカ、ズッキーニの順で焼いて冷ます。

④にんじんを細くおろして塩一つまみ、油、ちぎったミントで調味する。フリッタータにロビオーラを塗る。

⑤パンの端を持ち上げて中身をくりぬき、フリッタータ、ロメインレタス、④をはさむ。1時間休ませてからスライスする。

雑穀パンのいちじくと山羊のチーズサンド

Pagnotta ai cereali con fichi e formaggio di capra/パニョッタ・アイ・チェレアーリ・コン・フィーキ・エ・フォルマッジョ・ディ・カブラ(P.38)



材料／8人分

パニョッタ・アイ・チェレ

アーリ・1個(500g)

いちじく・4個

山羊のフレッシュチーズ

ズ・200g

シェーブルタイプの山羊

のチーズ・200g

くるみ・50g

ソンチーノ・50g

レーズン・20g

EVオリーブオイル

粒黒こしょう



※**パニョッタ・アイ・チェレアーリ**；雑穀パンは、小麦が育ちにくい中央～北ヨーロッパで主に普及したが、クラムの風味

の強さや皮の香ばしさが人気で地中海地方にも広まった。

①パンの中央を切ってクラムをくりぬく、くりぬいたクラムの半量は細かい小角切りにし、油大さじ3～4をまぶしてオーブンでカリッとなるまでトーストする。

- ② レーズンをぬるま湯に10分以上浸して戻し、シートで水気をふき取る。いちじくは小さく切り、くるみは粗く刻む。
- ③ 2種類の山羊のチーズを混ぜ、こしょう、

ソンチーノ、いちじく、クルミを加える。さらにパンとレーズンを加えてパンにはさむ。低温の場所で30分休ませてからくし切りにしてサーブする。

サラミ、ブレザーオラ、ハムのサンドイッチ

Sandwich con salame, bresaola e prosciutto/ サンドイッチ・コン・サラメ・ブレザーオラ・エ・プロシュット(P.38)



材料／6人分

パーネ・ディ・アルタムーラ・

1個(500g)

ブレザーオラ・120g

ハム・100g

フェリーノサラミ・130g

なす・1個

葉玉ねぎ・4本

マヨネーズ・220g

タイム・3枝

EVオリーブオイル

塩、粒黒こしょう



※パーネ・ディ・アル
タムーラ；黄色でカリッとした皮、ソフトで多孔質のクラム、独特の丸い形に十文字のクープ。2003年

にオープン焼き製品の分類で、ヨーロッパで最初にDOPに認定されて大きな話題を呼んだパン。プーリアのアルタムーラのコムーネでのみ作られている。硬質小麦粉のセモリナ粉のリマチナータを使用した個性の強いパンなので、サラミのような味の強い食材と相性がよい。

① なすを厚さ0.5cmの輪切りにし、グリルパンで片面1分ずつ焼いて塩をする。葉玉ねぎは半分に切って油をかけ、グリルパンで焼いて柔らかくする。マヨネーズ、タイム、こしょうをミキサーにかける。

② パンの上部を切り取って中身を厚さ1cm残してくりぬく。底にマヨネーズの1/4を塗り、ハム、マヨネーズの1/4、冷めた葉玉ねぎ、ブレザーオラ、マヨネーズの1/4、なす、残りのマヨネーズ、サラミの順で詰める。切り取った上部をかぶせてアルミ箔で包み、冷蔵庫で1時間休ませる。6つのくし切りにする。

□



コーヒーの冷たいドルチェ

クリームからグラニータまで

夏の冷たいコーヒーと言えば、基本はカフェ・フレッドだ。トリエステのイリー・コーヒー大学の教員、ミケーレ・パウレティック氏によれば、バールのカフェ・フレッドのベースは普通のエスプレッソ。コーヒー7gで30秒抽出した20～25mlのコーヒーだ。モカを使ってもよいが、アロマが弱く、味の強いコーヒーになる。

必要な道具はミキシンググラスとストレーナー、そして場合によってはシェーカー。まず角氷10個をミキシンググラスに入れ、ガムシロップ10ml、エスプレッソ2杯を入れてマドラーで混ぜ、ストレーナーで漉して幅の広いタンブラーかマティーニ

グラスに注ぐ。

もっと美味しいシャケラータタイプなら、同じ材料をシェイカーに入れ、30回程度水平にシェイクし、漉してグラスに注ぐ。アルコール風味が好きなら、コーヒーリキュールのベイリーズ、アマレット・ディ・サロンノなどを加えてもよい。アルコールの量はコーヒーの量を超えない程度。

ティラミスを食後酒にしたタイプもある。カスタードのジェラート2玉、サヴォイアルディ2枚、エスプレッソ20～25ml、低脂肪ココア小さじ1をミキサーで5～10秒攪拌してグラスに注ぎ、ココアを振りかける。

シチリア風グラニータ、コン・パンナ

Granita siciliana con panna/グラニータ・シリアーナ・コン・パンナ(P.78)



材料／4人分

濃いコーヒー…200ml

グラニュー糖…150g

生クリーム…300ml

バニラビーンズ…1本

粉糖…30g

①鍋にグラニュー糖、縦に切り込みを入れたバニラビーンズ、水500mlを入れて沸騰させ、2分煮てシロップにして冷ます。

②バニラを取り除いてコーヒーを加える。製氷皿に移し、時々ホイッパーかフォークでかき混ぜながら冷凍庫で冷やす。

③サーブする直前に生クリームに粉糖を

加えてホイップする。グラニータをコップ

に盛り付けてホイップクリームをのせる。

パネーラのスティックアイスクリーム仕立て

Pànera sullo stecco/パ
ネーラ・スッロ・ス
テッコ(P.42)



材料／8人分

生クリーム・・・250ml

牛乳・・・250ml

砂糖・・・100g

ラム酒・・・50ml

板ゼラチン・・・10g

濃いコーヒー・・・100ml弱

アーモンドブラリネ・・・

50g

①砂糖と水大さじ4～5を弱火で熱して砂糖を溶かし、ラム酒を加える。ゼラチンを水でふやかす。牛乳にコーヒーを加えて軽く沸騰させ、15分煮る。シロップとゼラチンを加えて溶かし、漉して冷ます。ホイ

ップした生クリームを加えてさっくり混ぜ、軽くぬらした5×25cmの型に入れる。

②冷凍庫で冷やし、固まり出したらスティックを8本等間隔に差し込んで凍らせる。

③型から出し、湯に浸したナイフで切り分けて先端に刻んだブラリネをまぶす。

コーヒーシェイクとホットチョコレートソース

Milkshake con salsa calda al
cioccolato/ミルクシェイク・コ
ン・サルサ・カルダ・アル・
チョコラート(P.80)



材料／4人分

コーヒーのジェラート・・・400g

エスプレッソ・・・250ml

牛乳・・・1ℓ

アカシアの蜂蜜・・・大さじ4

生クリーム・・・100ml

ビターココアパウダー・・・30g

①生クリーム、蜂蜜、振ったココアを鍋に

入れて沸騰させ、火を止める。
②牛乳、エスプレッソ、ジェラートの半量をミキサーにかけて4つのタンブラーに注ぐ。

③残りのジェラートを加えて熱い①をかけ、すぐにサーブする。

リコッタ入りカプチーノ

Cappuccino alla ricotta/
カップッチーノ・ア
ッラ・リコッタ(P.80)



材料／4人分

リコッタ・・・400g

粉糖・・・80g

インスタントコーヒー・・・10g

ギリシャヨーグルト・・・100g

牛乳・・・200mℓ

シナモンパウダー

① インスタントコー
ヒーを湯大さじ3で溶く。

リコッタ、コーヒー、粉糖を電動ホイッ
パーで軽くなるまでホイップし、ヨーグルト
を加える。

② ロックグラス4個に入れて冷凍庫で30
分冷やす。

③ 牛乳をカプチーノ用に泡立てて②にの
せ、シナモンを散らす。

コーヒーと松の実のジェラート、プラリネ添え

Gelato ai pinoli con croccante/ジ
ェラート・アイ・ピノーリ・
コン・クロッカnte(P83)



材料／4人分

牛乳・・・400mℓ

生クリーム・・・200mℓ

アカシアの蜂蜜・・・150g

卵黄・・・4個

コーヒー豆・・・40g

松の実・・・200g、塩

れてとろ火で熱し、30分置く。

② 卵黄、蜂蜜100g、塩一つまみを白くなる
までホイップし、①を加えて湯煎にかけて
10分煮詰める。とろみがついたら漉して冷

① 鍋に牛乳と生ク
リーム、軽く潰し
たコーヒー豆を入

まし、刻んだ松の実の半量を加える。ジェ
ラートメーカーに入れてジェラートにす
る。または冷凍庫で約4時間冷やす。途中
で最低3回かき混ぜる。

③ 残りの松の実と蜂蜜を熱してカラメッ
ラーレし、オーブンシートに広げて冷ます。
固まったら砕いてジェラートに添える。

コーヒーソーダ

Coffee soda/
カフェ・
ソーダ(P84)



材料／4人分

アイスコーヒー・・・400ml

コーヒーゼラート・・・500g

炭酸水が強いガス入りミネラ

ルウォーター・・・250ml

コーヒーリキュール・・・大さじ4

生クリーム・・・200ml

砂糖・・・40g

ビターチョコレート・・・20g

①砂糖と水大さじ2を
沸騰させる。2分煮詰
めてシロップにし、冷ます。

②生クリームを軽くホイップする。チョコ
レートを削っておろす。4個のタンブラー

にゼラートを入れ、その上からアイスコ
ーヒー、リキュール、炭酸水を注ぎ、ホイ
ップクリームをのせてチョコレート scatter
らす。

アイスアイリッシュコーヒー

Irish coffee ghiaccato/アイ
リッシュ・カフェ・ギ
アッチャート(P85)



材料／4人分

バニラゼラート・・・400g

コーヒー・・・250ml

生クリーム・・・200ml

ウイスキー・・・200ml

ナツメグ

①ゼラートとウイスキーを練ってクリ
ーム状にし、冷凍庫で10分冷やす。

②生クリームを5分立てにする。

③①をガラスの器4個に入れて冷やした
コーヒーをかける。②を加えてナツメグを
散らす。





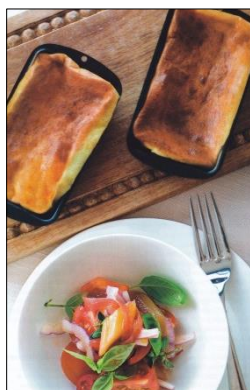
シェフ〜エリオ・シローニ

リ스토랑テ・マダイ(アルツァケーナ;サルデーニャ)

Ristorante Madai/www.ristorantemadai.it

ペコリーノのスフレとルバーブのサラダ

Soufflé di pecorino e insalata con
rabarbaro sciroppato / スフレ・ディ・
ペコリーノ・エ・インサラータ・コン・
ラバルパロ・シロップアート (P.88)



材料 / 4人分

牛乳・・・250g

バター・・・120g

12ヶ月熟成のペコリーノ・

ディ・オルゴゾロ・・・100g

砂糖・・・100g

小麦粉・・・40g

トマト(カモーネ)・・・小8

個

ミニトマト(ダッテリー

ニ)・・・8個

卵・・・4個

ルバーブ・・・4本

レモン

カンエンヌペッパー

ナツメグ

バルサミコ酢

玉ねぎ

マジョラム

バジリコ

EVオリーブオイル

塩、こしょう

- ①ルバーブは皮をむき、2～3cmの斜め切りにする。皮も取っておく。
- ②水200mlに砂糖を加えて沸騰させ、レモン汁数滴、ルバーブと皮数片(色づけ用)、を加える。再沸騰してから2～3分煮て冷ます。
- ③ベシヤメルを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えてとろ火にかけながらホイッパーで混ぜる。沸騰した牛乳で溶き、塩とカイエンヌペッパー少々で調味して弱火で煮詰める。沸騰したら火から下ろしておろしたペコリーノ、卵黄4個、ナツメグ、こしょうを加えて冷ます。最後に塩を加え

て堅く泡立てた卵白を加える。

- ④5×11cm、高さ2cmの長方形の型4個にバターを塗り、③を心まで入れる。湯煎にかけ、160℃のオーブンで20分焼く。
 - ⑤サラダを作る。玉ねぎのくし切り1片を薄切りにし、バルサミコ酢であえて5分なじませる。カモーネトマトをくし切りにして塩と油で調味する。ダッテリーニ、玉ねぎ、水気を切ったルバーブ、バジリコ、マジョラムを加える。
 - ⑥オーブンから出したスフレを型から出してサラダを添える。
- ※オルゴゾロ(ヌーオロ県)産の熟成さ

せたペコリーノは強い風味でデリケートなスフレのアクセントになる。カモーネトマトはサルデーニャ南部産。ルバーブは北

ヨーロッパ産のイメージがあるが、サルデーニャにも普及している。フレッシュな味で、スフレの甘いクリーミーさとよく合う。

アサリのプロデットの Pasta、ボッタルガ風味

Fiuritti in brodetto di arselle con bottarga / フィウリッティ・イン・プロデット・ディ・アルゼッレ・コン・ボッタルガ (P.88)



材料 / 4 人分

アサリ・・・1 kg

セモリナ粉・・・300g

00 タイプの小麦粉・・・

200g

ボラのボッタルガ・・・

80g

卵・・・小 2 個

白ワイン

エシャロット

にんにく

セルフィーユ

レモン

塩抜きしたケッパ

ライム

サフラン (ホール)

唐辛子風味のオリーブオ

イル

イタリアンパセリ

EVオリーブオイル、塩

①アサリは砂ぬきする。水100mlを沸騰させて火から下ろし、サフラン一つまみを加えて冷まし、漉す。

②セモリナ粉と小麦粉、①をこねる。軽く溶いた卵2個も加えてなめらかな均質の生地にする。ラップで包んで最低30分休ませる。厚さ2mmに伸ばしてタリアテッレ (フィウリッティ) に切る。たっぷりできるので余った物は乾燥させる。

③鍋に油少々、アサリ、にんにく1かけ、エシャロット小1個、ワイン一振りを入れ、蓋をして数分熱する。貝が開いたら殻を完全に取り除き、2枚重ねたキッチンシートで汁を漉す。

④プロデットを作る。鍋に貝の汁と油40gを入れて65～70℃に熱し (軽く沸騰する程度)、ホイッパーで乳化させる。火を止めてアサリとボッタルガのみじん切り20gを加える。仕上げに油を回しかける。

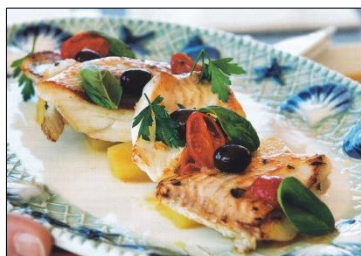
⑤塩を加えた熱湯にパスタを入れ、再沸騰してから2分ゆでる。火を止めて2分置く。

⑥パスタを取り出して④に入れ、スライスしたボッタルガ60g、セルフィーユとイタリアンパセリ、レモンとライムの皮のすりおろし、ケッパ少々、唐辛子オイル数滴を加える。

※フィウリッティはガッルーラの伝統的なパスタ。

ヒラメのカンピダーノ風

Rombo alla campidanese
／ロンボ・アッラ・カンピ
ダネーゼ (P.88)



材料／4人分

ヒラメ・・・1尾(1.2kg)

じゃがいも・・・400g

房付きトマト・・・6～8

個

白ワイン(ヴェルナッ

チャ・ディ・オリストア

ノ)

オリーブ(ボサーナ)の

塩水漬け

ドライトマト

セロリ

ローリエ

エシャロット

レモン、ライム

フィノッキエット

バジリコ、にんにく

イタリアンパセリ

タイム、砂糖

EVオリーブオイル、塩

① トマトのカンディートを作る。シートを敷いた天板に房付きトマトをのせて塩と砂糖を散らし、85℃のオーブンで1時間焼く。

② ヒラメを切り身にしてさらに半分に切り、8枚の切り身にする。油をかけてタイムを散らし、ライムとレモンのくし切りを加えて20分なじませる。

③ フメットを取る。鍋に小さく切ったヒラメの粗、にんにく1かけ、セロリ1本、ローリエ1枚を入れて水で薄く覆い、沸騰させる。アクを取りながら20分煮て火を止め、にんにく4かけの薄切りとレモンの輪切り3枚を加える。冷まして漉す。

④ じゃがいもは皮をむいて厚さ1cmの輪切りにし、鍋に入れる。エシャロット小1個の輪切り、ドライトマト1/2個、塩一つまみも加えてフメット大さじ5～6とワイン1カップをかけ、別の鍋をかぶせて大きな空間を作ってじゃがいもを蒸す。半ば

でオリーブ大さじ1と半分に切ったトマトを加える。必要ならフメットを足してじゃがいもに火を通す。じゃがいもを取り出す。煮汁をフメットで伸ばし、フィノッキエットのみじん切りとライムの果汁数滴、油を加えて乳化させる。

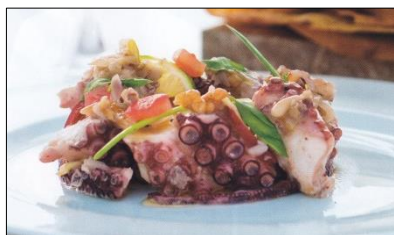
⑤ 切り身に軽く塩をしてフライパンで油を引かずに皮目から焼き、油とレモン汁数滴をかける。1～2分して身が白くなってきたら裏返してさっと焼く。

⑥ 切り身を皿に盛り付けてじゃがいもとトマト、オリーブを添え、④の煮汁をかけてイタリアンパセリとバジリコで飾る。

※伝統的なヒラメのカンピダーノ風は材料を全部鍋に入れてオーブンで焼くが、シェフの日本での経験から、各素材の風味を活かす大切さを知り、ヒラメ、ヴェルナッチャ、ボサのオリーブの味が活きる調理方法を工夫した。

タコのブリッダ

Burrida di polpo /
ブリッダ・ディ・ポ
ルポ (P.92)



葉玉ねぎ・・・100g +
少々
白ワイン(ヴェルナッ
チャ・ディ・オリスト
ーノ)・・・100g
ビネガー・・・100g
くるみ・・・60g
ガットウッチョ(トラ
ザメ)の肝・・・35～50g

松の実・・・20g
ローリエ、セロリ
エシャロット
セルフィーユ
レモン、ライム
唐辛子、砂糖
EVオリーブオイル
塩、こしょう

材料 / 4人分

タコ・・・1杯(800g)

①鍋にたこ、ローリエ1枚、セロリ1本、エシャロット小2個を入れてたっぷりの水で覆い、沸騰してから25～30分ゆでてそのまま冷ます。

②葉玉ねぎを輪切りにして油50gで色がつかないようにしんなり炒める。塩、こしょう、魚の肝、砂糖一つまみ、ワイン、ビネガーを加えて数分なじませる。火から下ろして砕いたクルミ、松の実、油50g、唐辛子を加える。

③タコの皮の一部をむき、ぶつ切りにする。②をかけ、ライムとレモンの輪切り各6枚

を加える。ラップで覆って冷蔵庫で2～12時間マリネする。

④タコを皿に盛り付けて葉玉ねぎの千切りとセルフィーユで飾る。

※ブリッダは、トラザメとその肝を使うカリアリの料理だが、ここではタコを使っている。量を減らせば前菜やアペタイザーになる。パーネ・カラザウにオリーブオイルをかけてオーブンで熱した“パーネ・グッティアオpane guttiau”を添えるとよりサルデーニャ風になる。

いちじくの赤ワイン風味

Tegamino di fichiali'Anghelu Ruju e sorbetto all'amaretto / テガミーノ・ディ・フィーキ・アッランゲル・ルイユ・エ・ソルベット・アッマレット (P.92)

材料 / 4人分

黒いちじく・・・10～12個
アンゲル・ルイユ(酒精強化の赤ワイン)・・・200g
レモンのソルベット・・・200g

砂糖・・・50g + 少々
タイム
シナモンスティック
オレンジの皮
皮むきピスタチオ

メントウトチャ(カラミンサ)
バジリコ
アマレットリキュール
バター



❶鍋にアンゲル・ルイユ、砂糖、シナモン2片、オレンジの皮2片を入れてよく混ぜ、半分に煮詰める。

❷いちじくは皮をむく。サーブ用のオー

ブン皿に砂糖とバターの小片を散らして火にかけ、バターの水気が飛んで砂糖が溶

けたらいちじくを加えて均一にカラメルラーレする。❶を漉してかけ、蓋をして弱火でさっと熱しする。仕上げにオレンジの皮とバジリコの千切り、タイム少々、メントウッチャ、刻んだピスタチオ大さじ1を加える。

❸ソルベットとアマレットリキュール大さじ4を混ぜていちじくに添える。

※アンゲル・ルイユはサルデーニャの代表的な赤のパッシート。作り手、セッラ・エ・モスカの所有地で発見された古墳が名前の由来。

□



モッツアレツラ・ディ・ブファラ

メイド・イン・イタリーの食材

ルマン人がイタリアの地中海地方を支配していた11世紀初頭、水牛は農村で畑を耕すために使役されていた。水牛はアラブ人によって持ち込まれた。暑さや沼地に強い唯一の家畜だったが、上質のチーズができるミルクという計り知れない価値もあることはすぐに明らかになった。

水牛のミルクから造られるチーズの一つ、カンパーニアのモッツアレツラは、今や世界中に知られている。このチーズの特徴は、“パスタ・フィラータ”と呼ばれる製法をした凝乳を手で伸ばして親指と人差し指でちぎる(モッツァーレ)ことだ。産地はカンパーニア(90%はカゼルタ県とサレルノ県)とラツィオとモリーゼの一部。

原料は、地元産の水牛の全乳、レンネット、塩のみ。乳白色で表面になめらかな薄い膜があり、製造直後の数時間は軽い弾力がある。切るとミルクの香りの白い水分が出る。味ははっきりしているがデリケート。牛乳よりタンパク質、脂質、カルシウムが多い。風味も強い。買ったその日のうちに食べるのがよいが、保存する時は冷蔵庫ではない涼しい場所で、汁に漬けたまま保存する。冷蔵庫に入れた場合は室温に最低30分置いてから食べる。

モッツアレツラ・ディ・ブファラを食べる時は、なにも調味せずに軽い酸味を味わってもよいし、フルッタートで軽い辛さのあるEVオリーブオイルをかけてもよい。野菜、生ハム、メロンとの相性は完璧。典型的なサラダはトマトとバジリコのカプレーゼだが、青い葉野菜やグリル野菜、ゆでたじゃがいもとも相性がよい。カナッペやブルスケッタにのせてオリーブ、ケッパー、アンチョビーを添えたり、小角切りや一口大に切って雑穀のサラダに入れたりパスタのトッピングにしてもよい。肉や魚のタルタルや生エビと組み合わせても面白い。

料理に使う時はしっかり水気を切り、冷蔵庫で数時間乾かす。定番のピッツァだけでなく、ニョッキやパスタの詰め物にもできる。

一口モッツアレッラのファルチート

Bocconcini di bufala
farciti / ボッコンチー
ニ・ディ・ブファラ・ファ
ルチーティ (P.89)



材料 / 4 人分

一口サイズのモッツアレッ
ラ・ディ・ブファラ… 8 個
塩漬けアンチョビー… 1 尾
塩漬けケッパー… 大さじ 2
種抜き黒オリーブのオーブ
ン焼き… 大さじ 3
ルーコラ… 約 20 枚

ノーワックスレモン… 1
個
バジリコ… 6 枚
EVオリーブオイル
飾り用のゼニアオイの花
こしょう

❶ ケッパーを 30 分以上水にさらして(時々水を替える)塩抜きする。アンチョビーは骨を取って塩を落とす。

❷ ケッパー、オリーブ、アンチョビー、ルーコラの葉(茎は取っておく)、バジリコを粗く刻む。レモンの皮のすりおろし一つまみ、油、こしょうで調味する。

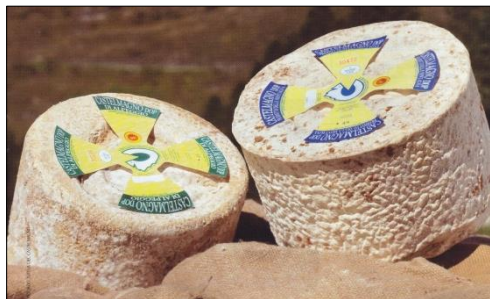
❸ モッツアレッラを半分に切って❷をはさむ。ルーコラの茎を差し込み、レモンの皮の千切りと花で飾る。こしょうを散らし、仕上げに油を回しかける。

□



カステルマーニョ

庶民の生まれのチーズの王様



カステルマーニョ、モンテロッソ・グラナ、プラドレーヴェスは、クーネオのグラナ渓谷にある小さな3つのコムーネだ。グラナ地方は一握りの人口だが、数千年に渡るオック語の伝統を守り伝えている。オック語は、中世のフランス文学で使われていた言葉だ。

グラナ渓谷では、カステルマーニョ造りの伝統も受け継がれてきた。チーズの王様と考えられているチーズだが、その誕生には貴族は誰一人絡んでいない。言い伝えによると、その名前は、このチーズが大好きだったシャルルマーニュ大帝か、おそらく、この地で拷問にかけられてその場所が聖地となった古代ローマの兵士、聖マーニョにちなむと言われている。しかし実際には、もっとつつまじやかな山の暮らしの中から誕生したチーズだ。

カステルマーニョは直径15～25cm、高さ

12～20cmの筒型で、重さは2～6 kg。皮は熟成具合によって、薄くてなめらかなものやごつごつした凹凸のあるタイプがある。色もピンクがかかった黄色～茶色がかかった黄土色。生地は熟成が短いとパールホワイト～象牙色でもろく、熟成が進むにつれて締まって茶色がかかった黄土色になり、緑色の筋が入る。味は若い時は上品でデリケート、控えめな塩気で、次第に強くなる。生産地は前述の3つのコムーネのみ。

カステルマーニョの原料は、ピエモンテの山岳種の牛、モンベリアル、ブラウン・スイス、ペッツァータ・ロッサ、バラの最大で4回搾乳したミルクが最低85%。これに羊が最大10%、山羊を5%加えることが認められている。

ミルクを30～38℃に熱して子牛のレンネットを加え、ミルクが固まったらとうもろこしの粒かヘーゼルナッツ大に砕いて水切り型に入れる。こうしてプレスせずにホエーを出す。

次にカードを4℃～10℃で最低2日から最大で4日間ホエーに漬けて酸性化させる。これを再び砕いてかき混ぜ、塩を加えて型枠に入れる。そして最低1日プレスする。この過程が終わったら熟成させる。5～15℃、湿度70～88%で、最低60日、長くて40ヶ月間だ。

ホエーに数日浸すのは、わずかなミルクでも、こうすることでカードをチーズ造りに必要な大きさに増やすことができるからだ。そのために、カステルマーニョは身分の低い生まれと言われる。13世紀の記録も残っているが、次第に高く評価されるようになり、当時の貴族の間で物々交換の道具とされるようになり、クーネオとサルツォの間で30年に渡る戦争まで起きた。18世紀には、サヴォイア家のヴィットリオ・アメデーオ2世が、毎年カステルマーニョを寄進することを義務とする法律を作った。19世紀になると、イタリアの国境を越えてヨーロッパ諸国に広まっていった。

第二次大戦後、渓谷から離れる住民が増えてチーズの生産量も大幅に減ったが、70～80年代に、ルイジ・ヴェロネッリなどによってイタリア中に広く知られるようになって再び注目を浴びるようになった。

カステルマーニョの管理組合は、原産地呼称が認められた2年後の1984年に設立された。当初の組合員は18軒。1996年にはDOPになったのをきっかけに製造量、価格、需要が増えたが、現在の組合員は生産者と熟成業者が9軒だ。

2011年の生産量は225トン、約3000個。市場はイタリア国内がほとんどだが、日本、アメリカ、イギリス、香港へも少量販売している。

約5年前まで、カステルマーニョには1種類しかなかったが、現在は、牛の飼育状態が違うディ・モンターニャdi montagnaとダルペッジョd'alpeggioの2タイプがある。ダルペッジョは標高1000m以上で飼育されている牛のミルクを使い、製造と熟成も同じ高度で行う。ディ・モンターニャは、標高650mから1000mで製造される。餌も違う。ダルペッジョは飼い葉90%、穀物10%。ディ・モンターニャは最低51%が飼い葉(うち26%が地元産)で残りが穀物。ラベルはダルペッジョは緑色で、ディ・モンターニャは青色。

青かびタイプのカステルマーニョは、最近ではレストラン向けの需要がないため、ほとんど造られていない貴重品だが、強くて持続するアロマと軽い辛さを併せ持つ逸品で、まさにチーズの王様だ。

カステルマーニョのニョッキ

Gnocchi di Castelmagno
／ニョッキ・ディ・カステ
ルマーニョ(□P.33)

材料／4人分

粉質のじゃがいも・・・1kg

カステルマーニョ・・・150g

小麦粉・・・125g

卵・・・1個

卵黄・・・1個

牛乳、バター

塩

❶カステルマーニョを小角切りにして牛乳1カップに3時間浸す。その間に塩を加えた湯で皮付きのじゃがいもをゆでる。熱いうちに皮をむいてマッシャーで潰しながら台に盛って冷ます。小麦粉と卵黄を加えて手早くこねて締まった生地にする。少

量ずつ棒状にして長さ2cmに切り、フォークの背で筋を付ける。

❷カステルマーニョと牛乳にバター一塊を加え、火にかけてチーズを溶かす。

❸ニョッキをゆでて❷に加え、なじませる。

カステルマーニョのスフレ

Soufflé di Castelmagno con miele e noci
／スフレ・ディ・カステルマーニョ・コ
ン・ミエーレ・エ・ノーチ(□P.33)

材料／4人分

卵・・・4個

カステルマーニョ・・・150g

蜂蜜・・・大さじ4

バター・・・40g

牛乳・・・30ml

小麦粉・・・大さじ2

くるみ・・・12個

塩、こしょう

❶牛乳を沸騰させる。鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて炒める。混ぜながら牛乳を少しずつ加え、鍋肌からはがれるようになったらおろしたチーズを加える。冷まして卵黄を1個ずつ加え、塩、こしょうする。最後に塩一つまみを加えて強く泡立てた卵白を加える。

❷バターを塗ったスフレ型の3/4まで生地を入れ、175℃のオーブンで30分焼く。

❸オーブンから出したら蜂蜜をかけて粗く砕いたくるみを散らし、すぐにサーブする。

□



ダビデ・オルダーニのラッテ・カリアータ 手作りフレッシュチーズ



私の初めてのお使いは、干し草の匂いのする近所の酪農場に牛乳を買うに行くことだった。この牛乳を朝食に飲むのが好きだった。もっと大きくなって南イタリアを旅した時に訪ねた酪農場で、牛乳からカードを作る作業を学んで、自分でもできるようになった。私のメニューには“latte cagliato con ... (…で固めたミルク)”というのがある。チーズと呼ばないのは、とてもフレッシュなミルクの香りと、私の手作りということを強調したいからだ。

フレッシュさとは対照的だが、私は27ヶ月熟成させたグラナ・パダーノが好きでとてもよく使う。その理由は、私もパダーノ地方出身だし、とても高品質な製品だからだ。デリケートで強い味は、私の味覚や製品と相性が良い。リゾットのマンテカーレやジェラートにも使う、私はジェラート

が大好きで、最近、老舗カッタブリガ社のジェラートマシンを手に入れた。この機械でマンテカーレするととてもソフトに仕上がるので、グラナ・パダーノのジェラートには完璧なのだ。これに崩してトーストしたパン、黒こしょう、バルサミコ酢小匙1をかける。レチョートワインを飲みながら出来立てのグラナをかじるのも好きだ。

グラナ・パダーノは捨てるところがない。皮も使う。外側を削って熱い牛乳に6～7時間浸してから小さく切ると、柔らかくなり、ややゼラチン質で、パスタや野菜のピンツィモーニオによく合う。オーソドックスにミネストラに入れてもよい。必要なら、再び熱して牛乳に入れて温めてから使う。

ダビデ・オルダーニ；・グアルティエーロ・マルケージ、アラン・デュカスの元で学び、“クチーナ・ポップ”を考案した。ミラノのリストランテ・ドーのオーナーシェフ。

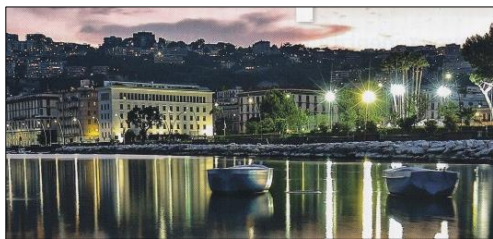
ラッテ・カリアータ(固めたミルク)；新鮮な全乳750gを37度に熱し、火から下ろしてレンネットと湯500mlを加えて8分置く。カードに切り込みを入れて小さく切り、穴あきレードルですくい取ってチーズ用のざるに詰め、網にあける。完熟の甘いいちじくを添えてシナモンを散らす。

□



ナポリ

ナポリの伝統料理の魅力



ナポリはすでに千回も語り尽くされた街だが、いつでも新しい発見がある。だから、きのうも、今日も、明日も目が離せない街なのだ。その料理も同じだ。庶民とブルボン家の貴族の料理という二面性を持つナポリ料理の代表的な研究者は、マイエッラのサン・ピエトロ修道院の修士で、1773年に出版された最初のナポリ料理の本『*Cuoco galante*』を書いたヴィンチェンツォ・コッラードだ。この本は1857年に数多くの様々なリチェッタが追加されて再販された。

この本には、パスタのティンバッロからパスティエーラに至るまで、ナポリのあらゆるスペチャリタが収められている。コッラードはパスティエーラのことを“小麦のトルタ”と呼んでいたが、当時、リコッタはまだなかった。

ナポリ生まれのジャーナリスト、パトリツィア・マリーノは、ナポリの伝統料理は身近な自然な食材を使った貧しい料理か

ら生まれ、パスタ、ナポリ湾の魚、野菜がベースになっている、と語る。タコ、エビ、ムール貝、アサリ、貝は様々なナポリのパスタに使われているが、ナポリっ子に言わせると、組み合わせも重要だ。スパゲッティにはアサリ、リングイーネには貝、パスタ・エ・ファジョーリやパスタ・エ・パターテにはミックスパスタと、厳格に決まっている。

ナポリだけでなく、世界中の観光客に人気のムール貝は、ズッパのペパータ・エ・コツツェにする。たっぶりの黒こしょう、にんにく、イタリアンパセリのみじん切り風味の熱々のズッパで、いんげん豆を加えることもある。

ミネストラ・マリタータは、ブルボン王朝生まれで今でも作られている料理だ。様々な野菜とトラッキオレッレ *tracchiolelle* という豚肉の切り落としのサルシッチャが具のミネストラだ。ブルボン朝の時代には“ピニヤッタ・グラッソ”と呼ばれ、ナポリ市民はほぼ毎日食べる料理だ。そのため、ナポリ市民は“マンジャマッカローニ *mangiamaccaroni*”だけでなく、“マンジャフォーリエ *mangiafoglie*”（菜っ葉喰い）とあだ名された。

■ Hotel San Francesco al Monte; corso Vittorio Emanuele 328, www.sanfrancescoalmonite.it

フランチェスカーニ派の修道院を改装した、ナポリ湾の美しい風景が見渡せるエレガントなホテル。

■ Ristorantino dell'Avvocato; Via Santa Lucia 115/117

流行にとらわれない本物の地中海料理。

■ La Stanza del Gusto; Via Santa Maria di Costantinopoli, 100, www.lastanzadelgusto.com

ナポリの伝統料理。

■ Ristorante Roisello; Via Santo Strato, 10, www.ristoranterosiello.it

ポジリッポにある。庭園と果樹園、ぶどう畑に囲まれた店、メニューには各種の伝統料理が並ぶ。

■ Ristorante Alosclub; Via Icaro 1/3-Lucrino, www.alosclub.it

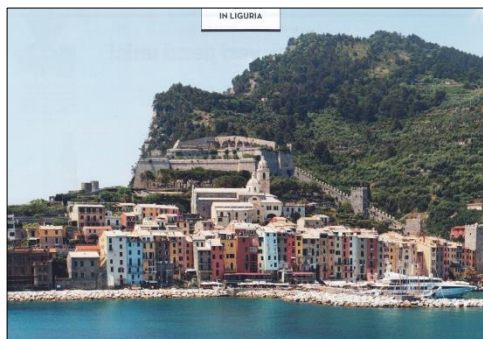
ルクリーノにある。伝統料理と創作料理。





ラ・スペツィア湾

ポルトヴェーネレなどリグーリアの代表的観光地



ラ・スペツィア湾は、ラ・スペツィアから西と東に“腕”を伸ばしたように続く山がちの地方。一方の終点はポルトヴェーネレの岬で、もう一方はカルピオーネの岬だ。この間にあるのは地中海でも魅力的な、“詩人の湾”と呼ばれる湾。一般的にラ・スペツィア湾と呼ばれる湾を、フィレンツェの劇作家、セム・ベネッリが、1919年にこう名付け、今でもそう呼ばれている。かなりロマンチックな名前だが、まったくのファンタジーという訳でもない。

19世紀から20世紀にかけて、シェリー、バイロン、D.H.ロレンス、ヴァージニア・ウルフを始めとしてイタリア人や外国人の有名作家がこの地に滞在して、リグーリア極東の美しい沿岸部から幾多のインスピレーションを受けていった。

詩人の湾では、美しい自然だけでなく、料理も魅力の一つだ。フォカッチャ、ファリナータ、ペスト、生パスタから、シェフの洗練されたオリジナル料理まで、選択肢も幅広い。

ファリナータはチャーチの粉、水、塩、オリーブオイルの生地を薪のかまどで薄く焼いたトルタ・サラートだ。質素な歴史の古い食べ物で、代表的なりグーリア料理の一つ。その起源は古代ローマ時代で、歩兵や水平が手早く安く作れて力が出る食事として、チャーチの粉と水をこねた生地を天日で焼いていたのがその始まりと言われている。シャマッデというファリナータの専門店が、昔はこの地方にたくさんあったが今はほとんど姿を消してしまった。

最初に紹介するシェフは、15歳からリストランテ・レ・ボッケを経営しているというポルトヴェーネレのパオロ・ベルチーニだ。魚料理専門のエlegantで絵になる店で、パルマリア島の素晴らしい風景も眺められる。メニューはその日の水揚げ次第で、ムール貝のリピエーニなど地元の伝統料理も出す。オリジナル料理は、エビの前菜とカボナーティーナのコニャック風味、イセエビとラディッキオ・ロッソのニョッキ、ヒメジとサフランのトローフイエなど。



肉料理のお勧めは、トレンティーノ出身の一家が経営する4つ星の**ロイヤル・スプリング・ホテル**の、**リステランテ・ディ・ポエーティ**だ。海沿いのロケーションでスパやプールもある。シェフは経営者一家のアルバモ・プランディ。1978年にロンドンでエリザベス女王のために料理したこともある人物。得意料理は牛ステーキ、リグーリアのハーブ、オリーブ、ポルチーニのグレモラータ添え。

ポルトヴェーネレの路地を上ってサン・ピエトロ教会がそびえる岬まで足を伸ばすと、**バエイコ**（バジリコの方言）というペストの店と、**オリオテーカ・バンシゴ**というリグーリア産オイルの店がある。

ポルトヴェーネレからパルマリア、ティエーノ、ティネットと続くリグーリア海唯一の諸島へはすぐだ。濃い緑、花、洞窟、岩山、砂浜、カリブのような海とあたたかいもてなしで迎えてくれるのは、全3室のB & B、**カーザ・デル・ベスカトーレ**。パルマリア島のとっぺんにあり、360℃のパノラ

マが開けている。

ポルトヴェーネレから、ラ・スペツィア方面に湾を北上すると、サン・テレンツォという中世後期の城で知られる古い集落がある。広場にある**イル・パーネ・デッラ・コッリーナ**は、美味しいフォカチャがお勧めの店だ。

サン・テレンツォから車で数分でレリチに着く。ここにはか

つてはギリシャ、フェニキア、エトルリア、ローマ人たちの軍港で、ジェノヴァとピサという2つの海洋共和国の争いの場でもあった。1241年にピサ軍は現在も残る城を建てた。

リストランテ・イル・フ란ティオは、魚料理が美味しい店だ。同じ通りには、**ボンタ・ナスコステ**という、1995年に兄弟で始めた小さな店がある。メニューはマグロのタルタル、バジリコ風味、新鮮野菜添え、ブルーベリーとスカンピのタリオリーニ、スパゲッティ・アッラ・カルボナーラ・ディ・マーレ、キアニーナ牛のタリアータとコロナータのラルドなど。

エノテーカ・パローニには、上質のヴェルメンティーノやシャケットラがある。

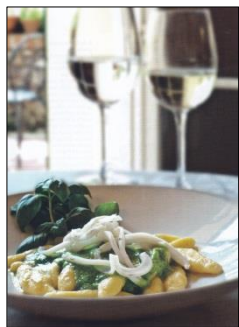
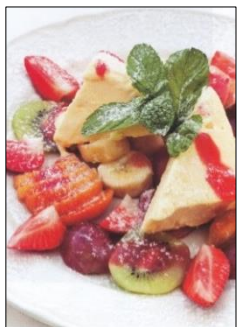
フランツィの生パスタの製麺所では、リコッタとエルベッテのパンソッティ、バジリコのニョッケッティ、魚のラビオリ、テスタローリなどを売っている。フォカッチャやファリナータなら、**マーディ**がお勧めだ。リヴィエラ・レヴァンテDOPのオリ

ブオイルなら、ミケーレ・カルニツリアの
フラントイオへ。

レリチから入り組んだ入り江沿いにある
集落、フィアスケリーノへ向かう道に、
ハイレベルの料理と洗練された雰囲気の
小さなホテル、**ロカンダ・ミランダ**がある。
料理は、ヒメジとアーティチョークのラビ
オリ、クロダイのグリルのオレンジ風味、
ファッロとエビのラザーニャ、アマトリチ
ャーナ・ディ・マーレなど。

フィアスケリーノから南へ向かうと、湾
の中で一番絵になる集落、テッラーロがあ
る。ここのお勧めは地元のスペチャリタが
揃う**サルメリーア・エノテーカ・カバーノ・
マリーナ**だ。

トスカーナとの州境にも近い静かな中
世の集落モンテマルチェッロは、標高300
mにあり、モンテマルチェッロ-マグラ国
立公園の素晴らしい自然に囲まれている。
湾で一番美しい夕暮が見えるロマンチッ
クな店は、小さな**トラットリーア・ダイ・
ピロンチェッリ**だ。B & B も兼ねている。



左上；マーディのフォカッチャ。

右上；イル・フラントイオのスバゲッ
ティ・コン・コルテッラッチ

左下；リストランテ・ディ・ポエーテ
ィのグランマニエ風味のセミフレッド、いちごのムースとフルーツ添え

右下；ロカンカダ・ミランダのコウイ
カのトロフィーエ

ショップ

■ Bajeicò; via Capellini 70, Portovenere(SP),
www.bajeico.it

■ Enoteca Baroni; via Cavour 18, Lerici(SP)

■ Frantoio di Lerici; via Carbognono 15, Lerici
(SP), www.frantoioidilerici.it

■ Franzì; via Fornara 7, Lerici(SP)

■ Il Pane della Collina; piazza della Libertà 5, San
Terenzo (SP)

■ Madi; piazza Garibaldi 10, Lerici (SP)

■ Olioteca Bansigo; via Capellini 70,
Portovenere(SP), www.oliotecabansigo.it

■ Salumeria Enoteca; Cabano Marina via della
Pace 3, Tellaro(SP)

■ Zio Coti; via Lavaccino 3, Montemarcello(SP)

レストラン

■ Bontà Nascoste; via Cavour 55,
Lerici(SP), www.bontanscoste.it

■ Il Frantoio; via Cavour 21, Lerici (SP)

- Le Bocche; calata Doria 102, Portovenere (SP), www.lebocche.it
- Locanda Miranda; via Fiascherino 92, Tellaro(SP), www.miranda1959.com
- Ristorante dei Poeti; via dell'Olivio 345, Portovenere(SP)
- Trattoria dai Ploncelli; via delle Mura 45, Montemarcello(SP)

ホテル

- La Casa del Pescatore; isola Palmaria(SP), www.palmariaisland.com
- Piccolo Hotel del Lido; via Baigginini 24, Lerici(SP), www.locandadellido.it
- Royal Sporting Hotel; via dell'Olivio 345, Portovenere(SP), www.royalsporting.com





アンチョビーに合うワイン

田舎風イタリア料理に欠かせない食材との組み合わせ



強い味と香り、天然の塩気が特徴のアンチョビーは、生、塩漬け、オイル漬けなどの形で、バーニャ・カウダを初めとしてイタリアの伝統的な農民料理で多用される食材だ。酸味、脂、油、甘味などを感じるアンチョビーとワインを組み合わせる時は、ワインも同様に多様性のあるものがよい。



■アンチョビーの水煮には

VdT ブリュット・メトド・クラッシコ・トスカーノ VdT Brut, Metodo Classico Toscano/レニャイア Soc. Coop. Agricola di Legnaia, www.legnaia.it, 12%, €11

トレッビアーノ・トスカーノ種のぶどうから作った珍しいスプマンテ。ボディーとフレッシュさが同居していて、アンチョビーの味をさっぱり流すことができる。10℃で、フルートグラスで。

■塩漬けアンチョビーには

■ソーヴェ・クラッシコ・Doc・“ヴィネーティ・ディ・フォスカーリーノ” 2010 Soave Classico Doc “Vigneti di Foscari” 2010/イナマ Inama, www.inamaaziendaagricola.it, 12.5%, €15

上品でミネラル感があるヴェネト州のガルダ地区のワイン。トレッビアーノ・デ・ソーヴェというイタリア品種のぶどう。緑や白の果実風味が感じられる。アンチョビーの塩気に負けないフレッシュさもある。

■無塩バターを塗ったライ麦パンと生のアンチョビーには

■“ファルコ・ペレグリーノ” シチリア Igt2011 “Falco Peregrino” Sicilia Igt 2011/ボスコ・ファルコネリア Bosco Falconeria www.boscofalconeria.it 12%, €7

限られた生産量のワイン。カタラット100%。海のミネラル感とよく合う独特な

ワイン。アンズやプラムの強い香り。味はドライで後味に軽いほろ苦さがあってとても飲みやすい。酸味はバターやパンとの組み合わせで生まれるアンチョビーの甘さと完璧な対比。強さもある。12～14℃で、赤ワイン用グラスで。

■オイル漬けアンチョビーには

■ “ファエッタ” モンフェッラート・ロッソ

Doc・2007 “Faetta” Monferrato Rosso Doc

2007／コスタ・デイ・プラターニ Costa dei

Platani www.costadeiplatani.it 14.5%,€11

魚と赤の組み合わせだが、バルベーラとネッビオーロを交配させたアルバロッサ種はよく合う。皮に2年以上という長期間浸漬させて、複雑なマラスカや白檀の香りがあり、なめらかなタンニンと熱さのあるワインに仕上げている。アンチョビーの強い味にも負けない。強いアルコール度には口に残った脂を落とす効果がある。20度で、バローロ用グラスで。

□



避暑地のクラフトビール

バカンスで訪れた町で飲むお勧めビール

イタリアのビールメーカーは全国に散らばっている。たいていが、個人的なりチェッタをもとに自家製醸造者としてスタートし、地元の麦や特殊なホップ、上質な酵母を探して醸造を行うようになった。地元の麦と酵母を使う農家の醸造所が姿を消し、クラフトビールが流行するという現象も後押しした。

クラフトビールとは、熱殺菌や濾過を行わず、添加物を加えていないビールだ。天然素材を使い、上面発酵で複雑なアロマにする。時にはビン内で二次発酵させることもある。最近では避暑地にも多くのビール醸造者が誕生しているので、夏のバカンスを利用して醸造所巡りをする 것도できる。

■トレンティーノのダイアーノのビッラ・ディ・フィエンメでは、未殺菌で添加物を加えないドイツ流のビールを造っている。清流のようにさわやかで、デリケートなホップのアロマがあり、フレッシュな後味で軽いフルーティーさのあるビールだ。大麦の栽培も行う本物の地ビールの造り手だ。“ノーサ”は方言で“ノストラ(私たちの)”という意味のダークビールで、1世紀以上前に造られていた伝統的なビールの味を

再現している。5種類のホップを使用して野生のホップのアロマを再現している。

Nòsa / www.birradifiemme.it

昔ながらのトーストしたモルト、野生のホップ、上面発酵、修道院の古い株の酵母を使用。強い、田舎風のボディのある琥珀色のビール。はっきりした苦み、青みのある風味、カラメル味、花のような香り。

■ヴァルドッピア・デネの丘陵地帯にある町、ペデロッパでは、イタリア人の父親とベルギー人の母親を持つファビア・ノ・トッフォリと友人たちが前衛的な上質ビールを作っている。デザインも進歩的だ。3 + 2は創業5周年の記念に造られたビール。ドイツ産の5種類のモルト、ベルギー産の2種類のホップ、スパイス、2種類の酵母を使用した、飲みやすい、アロマのあるビール。

3+2 / www.32viadeibirrai.it

アルコール度は3.2%と軽いビールだが、強く持続する風味。かすかに柑橘フルーツや花の風味。500mlのビンが約7€。

■ジェノヴァには、マルトゥス・ファベルというクラフトビールの醸造所がある。名物は本物の上質のブラッセリーのビール、エクストラ・ブルーネ。

Extra Brune／www.maltusfaber.com

トラピストスタイルの色の濃いビール。ドライフルーツのトースト香や洋酒漬けの香り、なめらかでカaramelやチョコレートなど多面的な味。750mlのビンで約9€。

■トスカーナのヴァル・ドルチャ地方のモンテプルチャーノのロルマイアは、2003年にビールの醸造を始めた。PVKは大麦、ヴァル・ドルチャで栽培された軟質小麦、硬質小麦、燕麦などさまざまな穀物、ピンクペッパー、コリアンダー、ビターオレンジの皮などを使用している。

PVK／www.birrificioolmaia.com

ビンで軽く二次発酵させた白ビール。アルコール度は4.5%と低い。フレッシュな柑橘フルーツの風味、エレガント、強いアロマ、スパイシー。750mlのビンで約9€。

■同じくトスカーナ、ピエトラサンタのアルティジャーニ公園内にあるビッリフィーチョ・デル・フォルテは2010年創業。代表作は、ガッサ・ダマンテ。この名前は、ほどこにくい船用の結び目、もやい結びのこと。同じ造り手のビール、ドゥエ・チリンドリと共に、スローフードの格付け本、ビール・ディ・イタリア2013年版で賞を取っている。

Gassa d'Amante／www.birrificiodelforte.it

ベルギースタイルのエール。フルーティーでややスパイシー、金色のビール。ほろ苦い後味、食前酒や夏の魚料理、アサリのスパゲッティに最適。コクのあるフレッシュチーズやサラミにも合う。750mlのビンが約8€。

■サルデーニャでは、ビールと言えばイッキヌーザのことだ。1912年にカリアリで誕生し、1963年に水が豊かなアッセミーニに移った醸造所で、1986年にハイネケン・イタリアが買収し、現在はイタリア産ハイネケンの大部分をここで生産している。この大手以外にも、サルデーニャには上質のクラフトビールの醸造所がある。2006年創業のビッリフィーチョ・バーリーはベルギースタイルのホップにイギリステイストを加えた非加熱、無濾過でビン内で再発酵させるビールを造っている。BB Evòは、カリアリの歴史の古い酒精強化ワイン、ナスコのモスト・コット“サーパ”を使用したビール。

BB Evò／www.barley.it

デザートのようなビール。サーパはビターアーモンドなどドライフルーツや、洋酒漬けチェリーのような風味を生む。理想的な組み合わせはサルデーニャのアーモンド菓子だが、ビールだけをじっくり味わうのもお勧め。750mlのビンが約16€。