ラ･クチーナ･イタリアーナ=〔C〕

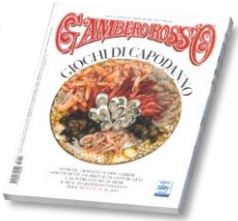
ア･ターヴォラ=〔T〕

サーレ･エ･ペペ=〔S〕

‘13&’14年 1 月号

Gennaio

クチーナ･エ・ヴィーニ〔CV〕

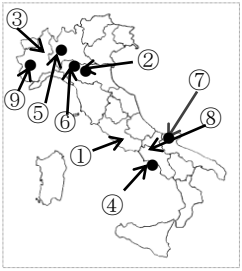


ガンベロ･ロッソ=〔G〕

ヴィアッジ･デル･グスト=〔V〕

ピッツァ･エ･コーレ=〔P〕

リチェッタ	地方料理	**スパゲッティ・アッラ・カルボナーラ**①‥P. 2〔C13〕📖80
		エルバッツォーネ②‥P. 4〔T13〕📖90
		ピエモンテ風フリット・ミスト③‥P. 6〔S〕📖76
		ピッツァ・フリッタ④‥P. 9〔P〕📖22
		レンズ豆‥P. 10〔S〕📖64
		ポレンタ‥P. 13〔C〕📖102
		ブロード・ディ・カルネ‥P. 16〔C〕📖62、**洋梨**‥P. 20〔T〕📖80
		冬山のディナー‥P. 23〔S〕📖14、**ボッリート**‥P. 29〔S〕📖108
	シェフ	**クラウディオ・サドレル**⑤‥P. 31〔S14〕📖43
食材		**クラテッロ・ディ・ジベッロ**⑥‥P. 34〔S〕📖54
		モッツァレッラとブッラータ④⑦‥P. 35〔V〕📖62
		なぜモッツァレッラはピッツァに合うのか‥P. 37〔P〕📖22
		サン・マルツァーノ⑧‥P. 38〔V〕📖84、**アマルフィのレモン**⑧‥P. 40〔V〕📖88
		グラニャーノのパスタ⑧‥P. 42〔V〕📖94
ガイド		**リストランテ・ウンベルト**⑧‥P. 43〔V〕📖108、**ビチェリン**⑨‥P. 44〔G〕📖26
ワイン		**カンティネッタ**‥P. 46〔C〕📖114、**牡蠣に合う白ワイン**‥P. 47〔S〕📖31
		黒豚の生ハムに合うワイン‥P. 48〔G〕📖110



📖は本文のページ

地方料理～スパゲッティ・アッラ・カルボナーラ

第二次大戦後に生まれたラツィオ料理のシンボル

このラツィオ料理のルーツに関しては、様々な説が存在する。例えば、アペニン山脈で炭を作っている木こりの料理だとする説は、卵が入らない有名な“カーチョ・エ・ペペ”に卵を加えたシンプルな”パスタ・カーチョ・エ・オーヴァ(チーズと卵)”に、木こりが冬の間、炭を焼いている時に食べるために持ち運んでいたグアンチャーレを加えてリッチにしたという説もある。

別の説では、第二次世界大戦の時に、アメリカ人がイタリアにベーコンと粉末の卵を持ち込み、それがイタリアのパスタと出会ったのがきっかけとされている。アメリカ人が去った後、ベーコンがイタリア産のグアンチャーレ(またはパンチェッタ)に変わり、さらにはローマの伝統料理の一つになったのだった。

あるいは、ナポリでは卵とチーズを混ぜたソースを様々な料理にかける習慣があったことから、元々はナポリ料理だったという説もある。

リチェッタのバリエーションも多く、にんにく入り、玉ねぎ入り、生クリーム入りなどがある。しかし、最も信頼されているリチェッタでは、基本の材料は、グアンチャーレ、ペコリーノ、卵、こしょうのみだ。

スパゲッティ･アッラ･カルボナーラ

Spaghetti alla carbonara／スパゲッティ・アッラ・カルボナーラ(P.80)

材料／４人分

スパゲッティ･･350g
パンチェッタかグアンチャーレ･･120g
ペコリーノ・ロマーノ･･30g＋少々
おろしたグラナ･パダーノ･･20g
卵黄･･３個(または大２個)
EVオリーブオイル
塩、こしょう

❶パンチェッタかグアンチャーレを小さな拍子木に切る。
❷卵黄、ペコリーノ、グラナ･パダーノ、を混ぜて水40～50㎖(卵の大きさに合わせる)を加える。ホイッパーで混ぜてクリーム状にし、塩、こしょうで調味する。
❸鍋に湯を沸かす。パンチェッタを油大さじ２で弱火で７～８分炒めてカリッとさせる。湯にスパゲッティを入れてアルデンテにゆでる。パンチェッタと同時にゆで上がるようにする。
❹パスタの水気をざっと切って(またはゆで汁を少量とっておく)フライパンに加え、すぐにパンチェッタと油であえる。
❺②をかけて混ぜながら卵が塊にならない程度に軽く固まらせる。皿に盛り付けて好みでペコリーノとこしょうを散らし、すぐにサーブする。

□

地方料理～エルバッツォーネ
レッジョ・エミリアの野菜のパイ

農民料理がルーツのこのトルタは、レッジョ地方の方言では“スカルパソウンscarpasòun”と呼ばれる。“スカルパscarpa”とは、この地方のほとんどの農民料理に入っている野菜、ビエトラ、またはその白い葉脈の部分のことだ。

エルバッツォーネは小麦粉、水、ラード(またはバター)の生地の素朴なタルトで、詰め物はビエトラやほうれん草などの野菜とパンチェッタ、そしてたっぷりのパルミジャーノ。

これをもっと軽くした一種のフィンガーフードは、erbazzonciniエルバッツォンチーニと言う。これは、ひし形の生地に野菜を詰めてオーブンで焼いてからラードで揚げる。

今回紹介するエルバッツォーネは、ビエトラとほうれん草、パンチェッタ、パルミジャーノ、イタリアンパセリの詰め物で、旬の青菜を美味しく味わう料理だ。

エルバッツォーネ

Erbazzone ／ エルバッツォーネ(📖P.91)

材料／６人分

生地：
- 小麦粉‥500g
- 水‥約220㎖
- バターかラード‥100g
- 塩‥一つまみ

詰め物：
- ビエトレ‥500g
- ほうれん草‥500g
- パンチェッタ‥200g
- おろしたパルミジャーノ‥３つかみ
- イタリアンパセリ‥１束
- 玉ねぎ‥１個
- にんにく‥１かけ
- 塩、こしょう

その他：
- 卵黄‥１個、型用バター

❶生地を作る。大きなボールに小麦粉を入れ、中央に小角切りにしたバターと塩を加える。水適量を少しずつ加えて適度な水気の生地にする。材料が混ざったら打ち粉をした台に移してこねてなめらかで弾力のある生地にする。丸めてラップで覆い、乾

いた涼しい場所で約30分乾かす。

❷その間に詰め物を作る。ビエトレの白い部分が硬い時は塩を加えた熱湯でさっとゆでる。パンチェッタを細く切る。玉ねぎをみじん切りにする。イタリアンパセリをみじん切りにする。

❸軽く潰した皮付きにんにく、玉ねぎ、パンチェッタを少量の油で２分炒め、絞ったビエトレと生のほうれん草を加えて10分炒める。仕上げにイタリアンパセリとパルミジャーノを加えて塩、こしょうで調味し、にんにくを取り除く。

❹生地を２つに分け、一方をオーブンシートに挟んで薄く伸ばし、バターを塗った直径25㎝の型に敷き込む。ピケしてオーブンシートで覆い、乾燥豆の重石を詰める。180℃のオーブンで15分白焼きする。

❺ベースの生地を型から出して豆とシートを取り除き、詰め物を詰める。

❻オーブンを200℃に上げ、その間に残りの生地を薄く伸ばしてタルトにかぶせ、縁を閉じる。表面をフォークでピケして軽く溶いた卵黄を塗り、200℃のオーブンで30分焼き、粗熱を取ってサーブする。

□

地方料理～ピエモンテ風フリット・ミスト
質素な生まれのご馳走

フリット・ミストは材料の種類が多く、フライパンで炒める、バターで揚げる、オリーブオイルで揚げるといった様々な調理方法を用い、さらに揚げ衣も小麦粉、パン粉、衣と様々だ。その結果、様々な味と歯ごたえが信じられないほど調和した料理になる。

しかし、この料理は質素な農民料理として誕生した。捌いたばかりの豚の傷みやすい部位を使ったり、貴族の晩餐の残り物を使った。これらを揚げて香ばしい熱々を食べると、元の料理より美味しくなった。

特にピエモンテでは、18世紀から19世紀にかけてのサヴォイア家の時代、料理人が工夫を加えてフリット・ミストは特別な料理へと姿を変えていった。

さらに、料理の権威が料理書にリチェッタを書いて体系づけた。ただし、料理人が自由な発想を加える余地は残されていた。

1766年に無名の料理人によって書かれて当時の代表的な料理書となった『Il Cuoco Piemontese／ピエモンテの料理人』という本では、フリット・ミストは重要な料理とされている。中産階級の農民料理の要素があるが、披露宴や豪華な晩餐会のメニューによく登場した。

最も伝統に忠実と考えられているリチッタは、肉、フルーツ、野菜の約30種類の食材を使う。中には、肺や睾丸、かえるのもものように現在では使わなくなったものもある。その一方で、野菜やフルーツは旬の物を使うようになった。フルーツはりんごが代表的だが、季節によっては桃やアンズを使い、時にはバナナ、ぶどう、チェリーなども使う。

どのバージョンでも欠かせないのは甘いフリットだ。ひし形のセモリーノや長方形のクレーマ、ピエモンテ自慢のドルチェ、アマレッティなどがあるが、ジャムやチョコレートクリームをはさんだパヴェジーニをフリットにする人もいる。

この料理は大食漢のための料理とも言うことができるので、現代人の胃袋に合わせると、少し控えめにして現代風の味付けにする必要がある。ただしその場合でも、甘さと塩気をバランスよく混ぜるようにする。

チステルナ・ダスティでホテル・レストラン・ガリバルディを４代に渡って経営するフランチェスコ・ヴァウダーノは、古い伝統を守ったリチェッタのフリット・ミストを出している。

この店のフリット・ミストの特徴は、なるべく地元の食材を使い、昔の披露宴などの宴会料理に少しでも近いものにしている。豚足、かえる、脳みそなど、昔の農家ではお馴染みだったものも加えている。

ピアット・ウニコとしてサーブする時は、子羊のコトレッタ、リードヴォー、牛の睾丸、フィノッキオ、カリフラワー、アーティチョークなどを加えてよりリッチにしている。

様々な味の食材を使う香ばしくてカリッとしたフリット・ミストに合わせるワインは、アロマと活力のあるモンフェッラート・ロッソのルケがお勧め。

ピエモンテ風フリット・ミスト

Fritto misto alla piemontese/フリット・ミスト・アッラ・ピエモンテーゼ（📖P.77）

材料／６人分

子牛の脳みそ、リードヴォー、脊髄‥300g
サルシッチャ‥６本
スライスした子牛のレバー‥６枚
セージ‥１枝
子羊のコストレッタ‥６本
鶏のとさか‥６枚
スライスしたズッキーニ‥６枚
レバー‥６枚
４つに切ったアーティチョークのボトム‥３個分
厚くスライスしたポルチーニ‥３枚
りんごの輪切り‥６枚
アマレッティ‥６個
バター‥20g

セモリーノ・ドルチェ；
セモリーノ粉‥80g
牛乳‥300mℓ
砂糖‥大さじ３
レモン‥1/2個
バター

鶏肉のクロッケッテ；
鶏挽肉‥150g
濃いベシャメル‥大さじ４～５
卵‥１個
おろしたパルミジャーノ‥一握り
ナツメグ、塩

揚げ衣；
卵黄‥１個
卵‥２～３個
パン粉、小麦粉
牛乳
たっぷりのオリーブオイル
バター
ナツメグ、塩

❶脳みそ、リードヴォー、脊髄を水に２時間浸す。水気を切り、リードヴォーは５分、脳みそは３分ゆでる。脊髄は水で覆って沸騰させて水気を切る。とさかは熱湯でゆでて皮をむく。レバーとサルシッチャをセージとバターで炒める。

❷セモリーノ・ドルチェを作る。牛乳にレモンの皮のすりおろし、バター、砂糖を加えて沸騰させ、セモリーノ粉を振り入れてかき混ぜながら10分煮て濃いクリーム状にする。

❸バットにあけて平らにし、冷まし固めて

ひし形に切る。

❹クロッケッテを作る。挽肉、ベシャメル、卵、パルミジャーノ、塩、ナツメグを混ぜて俵型にする。

❺小麦粉100g、卵黄、牛乳適量を混ぜてなめらかな衣にする。

❻フライパン３枚にたっぷりの油とバター大さじ１を入れて火にかけ、よく熱する。１つのフライパンでりんご、ズッキーニ、アーティチョーク、ポルチーニの順で衣をつけて揚げる。シートに取って油をきる。

❼アマレッティ、セモリーノに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて２つめのフライパンで揚げる。

❽クロッケッテ、脳みそ、リードウォー、小さく切った脊髄、サルシッチャ、とさか、レバー、コストレッタに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて３つめのフライパンで揚げる。

❾フリットを大皿に盛り付けて熱いうちにサーブする。

お勧め店

■OSTERIA AMAROTTO; Via Cavour 53 A Casale Monferraro (AI), ☎0142.781281 バーニャ・カウダ、タヤリン、などの確かな伝統料理を出す家庭的な店。フィナンツィエーラやフリット・ミストは要予約。

■TRATTORIA DELLA POSTA DA CAMULIN; C.so Fratelli Negro 3, Cossano Belbo(Cn), ☎0141 88126　伝統的なアニョロッティ、８種類とミニサイズだが美味しいフリット・ミストなど、ピエモンテの歴史的な料理を出す。

■RISTORANTE VIOLETTA Via Valle San Giovanni 1, Calamandrana(At), ☎0141.769011,　要予約でボッリートやフリット・ミストなど手のかかるピエモンテの伝統料理を出す。

■RISTORANTE MONTECARLO. Strada provinciale per Villaromagnano, 17(AI), 0131.889114, ☎0131.889114,　フリット・ミストなど、トリノやピエモンテの典型的で豪華な伝統料理。牛タンや脳みそも使う。

□

地方料理～ピッツァ・フリッタ

ナポリならではの人気メニュー

ナポリ名物のピッツァ・フリッタには、ピッツァと同じ歴史がある。ピッツァ・フリッタの生地は丸いピッツァと同じもので、窯の入り口に置く代わりに、半分に折って熱した油で揚げる。今でもナポリでは、ピッツェリーアやフリッジトーレの中で、あるいは通りに面したウインドーの中でピッツァ・フリッタを揚げている。

今回のリチェッタは、有名なピッツェリーア・ラ・フィッリ・デル・プレジデンテのマリア・カッチャッリとフェリーチェ・メッシーナの息子、アルマンド・メッシーナ・カッチャッリのもの。

Pizzeria La figlia del Presidente／Via del Grande Archivio 23, Napoli

ピッツァ・フリッタ

Pizza fritta(P.22)

材料／

小麦粉・・1200g　水・・1ℓ　生イースト・・2g　塩・・50g

❶材料をこねて柔らかい均質の生地にし、丸めて低温の乾いた場所で最低９～10時間休ませる。

❷生地をピッツァの形に伸ばして半分に折り、熱したEVオリーブオイルで揚げる。

□

地方料理～レンズ豆

豊かさの象徴として欠かせない新年の食材

レンズ豆はサン・シルヴェストロ（12月31日）の夜に富と幸福をもたらす縁起の良い食べ物と言われる。2012年は消費量が500万kgを超えて新記録を作った。イタリア人10人のうち９人がレンズ豆を食べた計算になる。

この豆は、イタリア中南部の高原で昔から栽培されていたが、1970年代にはほとんど忘れ去られていた。それが最近になって各地で復活をとげ、形、色、香りのバリエーションも豊かになった。

例えばアルタムーラのレンズ豆は、スローフードによって作られた“テッラ・マードレ”のネットワークによって消滅の危機から救われた。アルタムーラはDOPのパンで有名なバーリのムルジャ地方の町だ。アルタムーラのレンズ豆は緑がかった麦わら色で、草の香りとマイルドな味が特徴だ。直径約７㎜の大粒タイプで、煮る時間はやや長いが、味は強くて煮崩れしにくい。ヴィッラルバ（カルタニッセッタ）のレンズ豆も似たタイプだ。

同じくシチリアのレオンフォルテ（エンナ）のレンズ豆は、生の豆は黒いが、煮ると茶色くなり、魚料理によく合う。ウスティカのレンズ豆は小粒で柔らかく、島の火山性の豊饒な土壌のおかげで風味が強い。小粒と言えばカステッルッチョ・ディ・ノルチャのレンズ豆が有名だ。イタリアのレンズ豆の中で唯一IGPに登録されている。シビッリーニ山脈国立公園内の標高1400ｍの高地で栽培されている。ウンブリアの春の終わりは、レンズ豆とポピーの花が一斉に咲いて美しいお花畑が広がる。レンズ豆は茶色、ピンク色、黄土色とカラフルで、皮は薄くて柔らかいので戻す必要がない。豆は肉厚で風味が強い。一年に一度しか食べないのはもったいない食材だ。

レンズ豆とアンチョビーのスープ（ウンブリア）

Zuppa di lenticchie e acciughe／ズッパ・ディ・レンティッキエ・エ・アッチューゲ（📖P.66）

材料／４人分

- カステッルッチョのレンズ豆‥400g
- 塩漬けアンチョビー‥40g
- ホールトマト‥200g
- セロリ‥１本
- にんにく‥１かけ
- セージ‥４枚
- スライスしたパン
- EVオリーブオイル
- 黒こしょう、塩

❶アンチョビーをぬるま湯に20分漬けて塩抜きし、骨を取り除く。鍋にレンズ豆とたっぷりの水を入れて沸騰させ、弱火で20分煮る。仕上げに塩を加える。

❷セロリとにんにくをみじん切りして油大さじ４でソッフリットにし、アンチョビーとセージを加えて木べらで軽く潰す。裏漉ししたトマトを加えて煮詰める。

❸②を①に加えて豆に火が通るまで煮る（20分）。塩味を整える。パンをトーストして皿に敷き、その上にレンズ豆のズッパをかける。仕上げにこしょうをかける。

レンズ豆とムール貝のカヴァテッリ（プーリア）

Cavatelli con lenticchie e cozze／カヴァテッリ・コン・レンティッキエ・エ・コッツェ（📖P.66）

材料／４人分

- 乾麺のカヴァテッリ‥300g
- ムール貝‥１kg
- アルタムーラのレンズ豆‥200g
- セロリ‥１本
- にんじん‥１本
- 玉ねぎ‥１個
- にんにく‥１かけ
- EVオリーブオイル
- 塩、黒こしょう

❶レンズ豆を12時間水に漬けて戻す。水気を切って鍋に入れ、たっぷりの水と野菜を加える。豆が柔らかくなるまで煮て（約１時間）軽く塩を加える。

❷鍋に下処理したムール貝、潰したにんにく、油大さじ２を入れて熱し、開いたら殻を取り除き、身は漉した汁に浸しておく。

❸カヴァテッリをアルデンテにゆでる。水気を切ったレンズ豆、ムール貝と汁を加えてさっとなじませる。こしょうを散らして油を回しかける。

レンズ豆のポルペッテ（シチリア）

Polpette di lenticchie／ポルペッテ・ディ・レンティッキエ（📖P.66）

材料／４人分

- ヴィッラルバのレンズ豆‥200g
- カチョカヴァッロ‥60g
- 卵‥２個
- イタリアンパセリ‥１束
- ホールトマト‥５個
- じゃがいも‥小１個
- にんじん‥２本
- セロリ‥１本
- 玉ねぎ‥小１個
- パン粉
- ピーナッツ油、塩

❶レンズ豆を水に24時間漬けて戻す。鍋にレンズ豆、ぶつ切りにしたにんじん、じゃがいも、玉ねぎ、トマトを入れて水でたっぷり覆い、沸騰させる。豆が柔らかくなるまで煮る（１時間）。仕上げに塩を加えて水気を切り、野菜は別にしておく。

❷レンズ豆を冷まし、卵１個、おろしたカチョカヴァッロ、塩一つまみ、イタリアンパセリ一握り、パン粉大さじ１と一緒にミキサーにかける。これを小さく丸めて溶き卵とパン粉をつける。

❸たっぷりの油できつね色に揚げる。野菜を油と塩少々と一緒にミキサーにかけて添える。

□

ポレンタ

イタリア料理の基礎シリーズ

■**とうもろこし粉**La farina di mais（ラ･ファリーナ･ディ･マイス）別名ファリーナ･ディ･ジャッラfarina di gialla。とうもろこしの粒を挽いた粉。挽き方が違う下記の３種類がある。グルテンを含まず、タンパク質の量と質は小麦粉より多い。保存する時は光の当たらない涼しい湿気のない場所に置き、開封したら密閉容器に移す。ポレンタは農家の日常の食べ物だったが、現在ではリッチで特別な料理とみなされている。

・全粒粉Gialla integrale（ジャッラ･インテグラーレ）；粒を外皮ごと挽いた粉。

・粗挽きGialla bramata（ジャッラ･ブラマータ）；皮を取ったとうもろこしを粗く挽いた粉。

・細挽きGialla fine（ジャッラ･フィーネ）；皮をむいたとうもろしを細かく挽いた粉。別名“フィオレットfioretto”。

・銅鍋PAIOLO DI RAME；暖炉に吊るすことを考えて作られた形。

・カッティングボードTAGLIERE DI LEGNO；鍋から直接ポレンタをあけるための板。貼りつかないようにぬらしてから使う。

・木べらPALETTA DI LEGNO；煮ている間、つねにかき混ぜなければならないので、熱いポレンタから適度に離れるように十分な長さが必要。

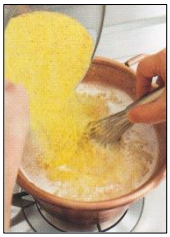
・圧力鍋PENTOLA A PRESSIONE；加熱時間を短縮できる。煮ている間に湯が蒸発する量は少ない。底は焦げることが多いが独特のスモーク香になる。

銅鍋で煮る全粒粉のポレンタ

Integrale, nel paiolo di rame
（📖P.103）

❶鍋に水２ℓと粗塩20gを入れて火にかける。

❷牛乳約50gを加える。またはバター大さじ１とEVオリーブオイル大さじ１でもよい。



❸そこにとうもろこしの全粒粉450gを振り入れる。ダマにならないようにホイッパーでよく混ぜて溶かす。木べらに替えて底から表面へ、端から中央へと混ぜながら50～60分煮る。この間、ポレンタは常に沸騰させ、２～３分ごとに混ぜる。鍋の縁につくと焦げるので、縁にはつけないようにする。

❹ぬらしたカッティングボードの上に裏返してあけ、綿糸でカットする。糸をポレンタの下に通して上に持ち上げる。ポレンタはすぐに表面に幕ができるので、逆向きだとうまく切れない。また、ポレンタはすぐに鍋に張り付くので、ぬらしたパレットで切り離してからあける。

※残ったポレンタはグリルしてもよい。厚さ約１㎝程度のあまり大きすぎない薄切りにし、熱したグリル板にのせる。焼き色の筋ができるまで焼く。皿に盛り付けるか、野菜のクリームに添えたり、きのこやクリームチーズのクロスティーニのベースとして使う。前菜やアペリティーヴォに最適。

圧力鍋で作るブラマータのポレンタ

Bramata, in pentola a pressione
（📖P.104）

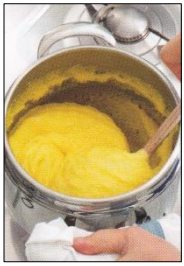
❶圧力鍋に水２ℓ、ローリエ１枚、オリーブオイル大さじ１、塩30gを入れる。

❷ブラマタ粉450gを振り入れてダマができないようにホイッパーで手早く混ぜる。

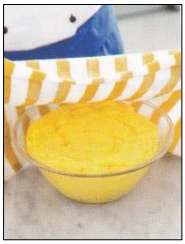
❸蓋をして蒸気が出始めてから20分煮る。

❹火を止めて蒸気が出なくなったら蓋を開ける。水とポレンタが分離しているので木べらで数分強く混ぜてクリーム状にす

る。好みの味付けをしてすぐにサーブする。またはボールにあけてぬらした木べらで平らにし、湿らせた布巾で覆って湯煎にかける。



❺サーブする直前にぬらしたカッティングボードに裏返してあけ、綿糸で切る。皿に盛り付ける時は切り口が上になるようにして膜が張った面が下になるようにする。



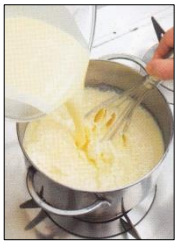
※オーブン焼き；残ったポレンタをひし形に切り、熱したバターとたっぷりのパン粉を散らしながらオーブン可のボールに重ねていく。上火で数分グリルしてすぐにサーブする。

※**スカッリオッツィ**scagliozzi；残ったポレンタを長方形、三角形、円型など同じ形にスライスし、小麦粉をつけて175～180℃のたっぷりのピーナッツ油で黄金色に揚げる。互いにくっつかないように揚げている間は網杓子で動かす。シートに取って油を切り、塩を振る。すぐにサーブする。前菜として、またはバッカラ・マンテカートやフンギ・トリフォラートに添えても美味しい。

鍋で作るコーンフラワーのポレンタ

Fine, in casseruola
（📖P.105）

❶ボールに細挽きとうもろこし粉200gと牛乳500gを入れてよく溶く。水500mℓに塩一つまみを加えて火にかけ、とうもろこし粉を溶かした牛乳を加えてホイッパーで数分強く混ぜる。常に木べらでかき混ぜながら中火で40～45分煮る。



※ドルチェ；ポレンタを湯煎にかけたボールにレードル１杯ずつ入れ、その度に砂糖15～20gを加える。最後は牛乳か生クリーム20gを加える。

□

ブロード・ディ・カルネ

定番のブロードを使った新しいリチェッタ

ブロード・ディ・カルニ・ミステ

Brodo di carni miste／ブロード・ディ・カルニ・ミステ（📖P.63）

材料／
- 牛ともばら‥500g
- 子牛肩肉‥500g
- 子牛膝肉‥500g
- 鶏の手羽とがら‥500g
- 小さく切った皮付き玉ねぎ‥250g
- セロリ‥120g
- にんじん‥120g
- ポロねぎの緑の部分‥50g
- ローリエ‥１枚
- イタリアンパセリ‥１房
- 粒こしょう、粗塩

❶牛テールを加えるとボディーのあるブロードになる。コクのあるブロードにするには子牛や牛の膝や大腿骨など各種の骨を加える（骨と野菜だけでブロードを取ってもよいがくせの強い味になる）。香味野菜はセロリ（25%）、にんじん（25%）、玉ねぎ（50%）、ポロねぎの緑の部分。隠し味ににんにく１かけや、フレッシュさを出すタイムを加えてもよい。色を濃くしたい時は玉ねぎを皮ごと加える。

❷大鍋にぶつ切りにした肉、骨、香味野菜、香草、こしょう数粒、粗塩一つまみ、水６～８ℓ（肉の重さの３～４倍）を入れて弱火にかける。蓋をして沸騰させ、蓋を取って火を弱めて軽く沸騰させながら煮ると澄んだブロードになる。

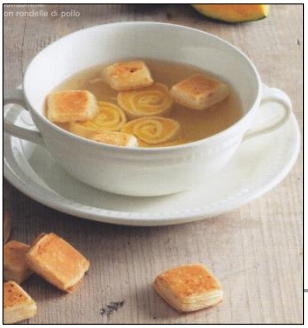
❹時々あくや脂を取る。鍋の片側が沸騰するようにするとあくが一か所に集まる。２～３時間煮たら漉す。または冷まして表面に固まった脂を取り除く。ほぼ100%脂を取ると日持ちする。

❺冷めたら真空パックすると冷蔵庫で３～10日保存できる。冷凍すると３ヶ月以上保存できる。

❻ブロードを取った肉は挽いて詰め物やポルペッテにする。

ロールチキン入りコンソメ

Consommé con rondelle di pollo／コンソメ・コン・ロンデッレ・ディ・ポッロ（📖P.64）



材料／８人分

- ベースのブロード・ディ・カルネ・・３ℓ
- 牛挽肉・・500g
- 皮付きカボチャ・・450g
- 鶏胸肉の薄い切り身・・３枚（220g）
- 玉ねぎ・・100g
- セロリ・・50g
- にんじん・・50g
- 卵白・・４個
- 卵黄・・２個
- おろしたグラナ・パダーノ
- 塩、こしょう

❶玉ねぎ、にんじん、セロリをみじん切りにして挽肉、卵白４個と混ぜる。

❷前日に取ったブロードを軽く温め、①を加えてホイッパーでよく混ぜる。とろ火にかけて軽く沸騰させ、中央に集まった肉と卵白が散らばらないようにする。１時間30分煮て冷ます。挽肉と不純物が底にたまったらコンソメをレードルですくい取る。

❸カボチャを25分蒸して実をくりぬき、ピューレにする。卵黄２個、塩、こしょう、チーズ大さじ１を加える。

❹鶏肉をラップで挟み、中央から端に向かって肉を破かないように軽く叩く。ラップを外して③を塗り、巻く。オーブンシートでキャラメル型に包み、ブロードで７～８分ゆでる。前日に作ってもよい。冷めたらシートを取って最低24枚の輪切りにする。

❺コンソメに④の輪切りを入れる。

❻好みで小さなパイを加えてもよい。パスタ・スフォーリアにグラナ・パダーノ、砕いたアマレッティ２～３個、塩、こしょうを散らして３つ折りにし、２㎝角に切る。オーブンシート２枚ではさみ、180～190℃のオーブンで10分焼く。前日に作ってもよい。

地鶏と野菜のスープ

Zuppa di gallo e ortaggi／ズッパ・ディ・ガッロ・エ・オルタッジ（📖P.64）

材料／４人分

- ミックス野菜（セロリ40g、にんじん40g、玉ねぎ40g、かぶ40g、ポロねぎ40g、じゃがいも40g）・・240g
- 白ワイン・・150g
- マッシュルーム・・60g
- 地鶏・・１羽
- 玉ねぎ・・１個
- にんじん・・１本
- セロリ・・１本
- パーネ・カザレッチョ
- イタリアンパセリ
- にんにく、タイム

黒こしょう、バター　クローブ、粗塩　EVオリーブオイル

❶鶏は足を黒くなるまであぶる。肉切り包丁で手羽、足、首の端を切り落とし、足は流水にさらして皮をむく。内臓を取って洗う。レバーと腎臓はリゾット用に取っておく。
鶏を半分に切り（半分は他の料理に使う）、ももと胸の骨を取る。
❷圧力鍋に手羽、足、首、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ローリエ１枚、皮つきにんにく１かけ、タイム１枝、イタリアンパセリ１枝、こしょう数粒、クローブ２個、ワイン、水２ℓ（普通の鍋の場合は３ℓ）、粗塩一つまみを入れて蓋をし、蒸気が出始めてから45分ゆでてブロードを取る。
❸鶏肉を一口大に切る。もも肉を油で炒めてレードル２～３杯の鶏のブロードをかけ、20分煮る。
❹ミックス野菜を1.5～２㎝角の不揃いの小角切りにし、バターとタイム１枝でしんなり炒める。炒めた鶏肉を加えてブロード1.2ℓをかけ、35分煮る。
❺マッシュルームを小角切りにして油で強火でさっと炒める。鶏の胸肉と一緒に35分煮た④に加えてさらに10分煮る。
❻イタリアンパセリのみじん切りを散らし、バターでトーストしたパンのクロストーニを加える。
※galloは赤色野鶏という和名の雄鶏。polloより肉の色が濃く、風味が強いので煮込みに向いている。市場には出回っていないので雌鶏gallinaで代用してもよい。

じゃがいものピューレのトリュフ、落とし卵、マルサラのブロード風味

Purè al tartufo e uovo con brodo al Marsala／プレ・アル・タルトゥーフォ・エ・ウオヴォ・コン・ブロード・アル・マルサーラ（📖P.64）

材料／４人分
- 牛のブロード（ともばら、胸肉、骨）‥1.8ℓ
- じゃがいも‥500g
- バター‥50g
- 黒トリュフ‥15g
- 卵‥４個
- おろしたグラナ・パダーノ
- マルサラ・エクストラフィーネ
- 生クリーム
- ビネガー
- 塩、こしょう

❶じゃがいもを洗ってアルミ箔で包み、170℃のオーブンで70分焼く。皮をむいて潰し、ボールに入れる。
❷バターとおろしたトリュフを熱して溶かし、潰したじゃがいもにかけて塩、こしょう、チーズ大さじ1/2で調味する。生ク

リーム大さじ１～２でのばし、硬めのピューレにする。
❸ブロード800gにマルサラ大さじ２～３を加えて熱する。
❹ビネガーを加えた別のブロードで卵を１個ずつ落とし卵にする。ゆで上がったものから40～50℃に熱したブロードに入れておく。
❺スープ皿にピューレを盛り付け、中央に落とし卵をのせてレードル１～２杯のマルサラ入りブロードをかける。

子牛テールのミネストラ、ボナルダのソースがけ

Minestra di coda／ミネストラ・ディ・コーダ（📖P.64）

材料／４人分

- 子牛テール‥700g
- 赤ワイン（ボナルダ）‥500g
- 皮むきオルゾ‥150g
- 玉ねぎ‥小１個
- セロリ‥１本
- にんじん‥１本
- じゃがいも‥1/2個
- エシャロット
- ローリエ
- バター
- イタリアンパセリ
- グラナ・パダーノ
- 塩、こしょう

❶ブロードを取る。鍋にぶつ切りにしたテール、水2ℓ、ローリエ1/2枚、粗く切った玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリを入れて沸騰させ、脂を取りながら２時間煮る。圧力鍋の場合は水1.5ℓで45分。これを漉して肉をほぐす。
❷オルゾを水に入れて沸騰してから６分ゆでる。水気を切ってテールの肉と一緒にブロードに加え、25分煮る。塩、こしょう、イタリアンパセリ、チーズ大さじ２で調味する。
❸ボナルダにローリエと小さく切ったエシャロット１個、こしょう数粒、バター15g、塩一つまみを加えて500gに煮詰める。ややシロップ状になったらバター20gでつなぐ。
❹熱々のミネストラを皿に注いで③を加える。

□

洋梨

味の組み合わせを楽しむドルチェとサラート

洋梨、ブリー、パンチェッタ、クルミのサラダ

Insalata di pere e brie con pancetta e noci／インサラータ・ディ・ペーレ・エ・ブリー・コン・パンチェッタ・エ・ノーチ(📖P.82)

材料／４人分

- 洋梨(アバーテ)‥２個
- バター‥大さじ２
- ブリー‥200g
- くるみ‥40g
- パンチェッタ・コッパータ‥２枚
- 塩
- ルーコラ‥一握り

❶洋梨は皮をむいて芯を取り、厚い輪切りにする。

❷フライパンにバターを溶かして洋梨を焼き、柔らかくなったら塩をする。弱火で５～７分焼いて取り出し、覆いをして保温する。

❸同じフライパンで細く切ったパンチェッタを炒める。

❹皿に洋梨を盛り付けて小さく切ったブリーと粗く砕いたくるみを加える。パンチェッタとルーコラを添えてすぐにサーブする。

洋梨、ゴルゴンゾーラ、松の実のパイ

Tartine di sfoglia con pere, gorgonzola e pinoli／タルティーネ・ディ・スフォーリア・コン・ペーレ・ゴルゴンゾーラ・エ・ピノーリ(📖P.83)

材料／４人分

- パスタ・スフォーリア‥１ロール
- 赤い洋梨‥２個
- ゴルゴンゾーラ・ピッカンテ‥200g
- 松の実‥20g
- シナモン‥２つまみ
- こしょう

❶パイ生地を広げて麺棒で薄く伸ばす。オーブンシートを敷いた天板にのせてピケする。

❷洋梨を皮ごと厚さ２～３㎜の輪切りに

して芯を取る。パイ生地にゴルゴンゾーラを塗って洋梨で覆い、松の実を加えてシナモンとこしょうを散らす。

❸190℃のオーブンで25分焼いてチーズを溶かし、薄く焼き色をつける。切り分けてサーブする。

リコッタクリームと洋梨のトルタ·アマルフィターナ

torta amalfitana con crema di ricotta e pere／トルタ・アマルフィターナ・コン・クレーマ・ディ・リコッタ・エ・ペーレ(📖P.85)

材料／直径25㎝のトルタ１台分

ビスキュイ；

小麦粉‥50g
トーストして皮をむいたヘーゼルナッツ‥100g
卵‥４個
バター‥40g
砂糖‥110g

リコッタクリーム；

羊のリコッタ‥500g
料理用生クリーム‥250㎖
粉糖‥125g

洋梨；

洋梨(アバーテ)‥４個
砂糖‥大さじ３
バター
リモンチェッロ

❶ビスキュイを作る。バターを湯煎にかけて溶かして冷ます。ヘーゼルナッツをミキサーに入れ、時々休みながら低速で撹拌して粗い粉にする。ヘーゼルナッツと小麦粉を混ぜる。

❷卵を黄身と白身に分け、卵白と砂糖50gを堅く泡立てる。卵黄と残りの砂糖を混ぜて①の小麦粉とバターを加える。卵白と卵黄をさっくり混ぜる。

❸生地を２つに分けて一方を絞り袋に入れる。オーブンシートに型(底取れ型)と同じ大きさの円を２つ描く。天板にシートを一枚敷いて生地を線の内側に中央から渦巻き状に絞り出す。180℃のオーブンで15分焼き、薄く焼き色をつける。

❹残りの生地も同様に絞り出す。１枚目をオーブンから出して冷まし、２枚目を15分焼いて冷ます。その間に詰め物を作る。

❺洋梨は皮をむいて３個を小角切りにし、バターでよく炒める。砂糖大さじ２と水大さじ３～４を少しずつ加えて弱火で10分煮る。柔らかくなって水気がなくなったら火から下ろす。

❻残りの洋梨をくし切りにして芯を取る。バターと残りの砂糖、水大さじ２で同様に煮る。取り出して冷ます。

❼クリームを作る。リコッタと粉糖100gを練ってなめらかなクリームにする。生クリームと残りの粉糖を堅く泡立てる。リコッタに加えてさっくり混ぜる。さらに小角切りの洋梨を水気を切って泡を潰さないように加える。

❽底取れ型にビスキュイを１枚入れてリモンチェッロを軽く塗る。残りのビスキュイにもリモンチェッロを塗る。型に⑦を入れて残りのビスキュイをリキュールを塗った面を下にしてかぶせる。冷蔵庫で３～４時間休ませ、サーブする直前にたっぷりの粉糖を振りかけてくし切りの洋梨で飾る。

洋梨のチョコレートケーキ

Torta con cioccolato e pere／トルタ・コン・チョッコラート・エ・ペーレ（📖P.87）

材料

- 小麦粉‥250g
- 砂糖‥250g
- 振るったビターココアパウダー‥100g
- 牛乳‥250mℓ
- 熟した洋梨‥２個
- バター
- ラム酒‥大さじ３
- シナモンパウダー‥小２
- クリームタータ‥１袋

トッピング；

- 粉糖
- 70%のビターチョコレート‥30g
- バター

❶洋梨は皮をむいて芯を取り、２㎝角に切る。バター、シナモン小さじ１、ラム酒で４～５分炒めてやや柔らかくし、表面に色をつける。

❷小麦粉、ココア、残りのシナモン、クリームタータを振るい、砂糖を加える。牛乳を少しずつ加えて濃い生地にする。

❸丸い型をオーブンシートで覆い、②を流し入れる。洋梨を加えて木べらの背で軽く押し込む。

❹180℃のオーブンで35分焼き、中まで火が通ったらオーブンから出して粗熱を取り、型から出す。ケーキクーラーに載せて冷ます。

❺ビターチョコレートとバター大さじ１を湯煎にかけて溶かし、粗熱を取ってパイピングチューブに入れる。ケーキの表面に好みの形に絞り出し、カットしてサーブする。

□

冬山のディナー

ホームパーティーメニュー

冬の山で友人を招いて新年を迎える年越しパーティーは、まず、スパークリングワインで乾杯の後、前菜のトレーを持って登場した人物が、食事の始まりを告げる。香ばしい最初の料理は、素朴な山の料理、クリームチーズを塗ってブレザーオラときのこのマリネをのせたポレンタのクロスティーニだ。

そして、ロンバルディアの伝統料理、“フィラッシェッタ”。これはトーマと玉ねぎのフォカッチャで、表面に薄く砂糖をかける。これだけでサーブしてもよいし、サルーミに添えてもよい。

前菜の次は、新年の主役、コテキーノとレンズ豆。定番のサーブ方法ではなく、コテキーノをそば粉のシュペッツレ、玉ねぎのクリームと組み合わせた。レンズ豆はスモークサーモン、フィノッキオの薄切りとの組み合わせで、セコンド・ピアットに添えた一風変わったインサラータにした。

セコンドは、柔らかい豚のロース肉のローストの野菜のソースと煮たポロねぎ添え。クランベリーのジャムを少量添えてエレガントな北国風にした。

コントルノのカボチャと山羊のチーズのティアンはカボチャの甘さとチーズの強い風味が完璧なバランス。パンはライ麦粉か全粒粉の味の強い粉で、くるみ、ごま、ひまわりの種入り。

ドルチェは、寒さに包まれた冬の間、山で手に入る唯一の果物、りんごのトルタだ。砕いたマロングラッセを加えて、素朴さを保ちながら特別なドルチェにした。

カウントダウンが始まり、遠くから花火の音が聞こえてくる。ヤドリギの下で子供たちがキスをし、大人は手持ち花火に点火しながら人知れずそっと願い事をする。

ワインは、アルト・アディジェのミュラ

ー・トゥルガウのような辛口の山の白ワインは、大部分の料理に合う。アロマとほろ苦さは、ブレザーオラやサラダのスモーク香、シュペッツレの柔らかさと相性が良い。ローストの複雑さやカボチャのソフトさにはカレーマが合う。りんごのトルタには微かに甘口のスプマンテ・レッシーニ・デュレッロ・エクストラ・ドライ。食事の締めくくりにもぴったりだ。

ポレンタとブレザーオラのクロスティーニ

Crostini di polenta e bresaola／クロスティーニ・ディ・ポレンタ・エ・ブレザーオラ(P.22)

材料／８人分

- スライスしたポレンタ・ジャッラ・・16枚
- リコッタ・・120g
- おろしたトーマ・スタジョナータ・・60g
- ブレザーオラ・・16枚
- カルドンチェッリ（エリンギの一種）・250g
- ビネガー・・1/2カップ
- ジュニパー・・２粒
- シブレットかモンタナマツの葉先
- EVオリーブオイル
- 塩、こしょう

❶きのこを４つに切って塩とビネガーを加えた湯で２分ゆでる。水気を切り、油1/2カップ、松葉かシブレットのみじん切りで１時間30分マリネする。

❷ポレンタに①の油を塗り、オーブンでグリルする。

❸その間にリコッタ、トーマ、ジュニパーのみじん切り、こしょう少々を練り、熱いポレンタに塗る。キノコとブレザーオラをのせてすぐにサーブする。

フィラッシェッタ

filascetta ／ フィラッシェッタ(P.22)

材料／８人分

- パン生地・・600g
- 玉ねぎ・・２個
- トーマ・・150g
- 砂糖・・大さじ１
- バター、塩

❶パン生地を伸ばしてオーブンシートを敷いた天板に敷き込む。玉ねぎを薄切りにしてバター大さじ２で透き通るまで炒め

煮にして塩をする。
❷玉ねぎの粗熱を取ってパン生地にのせる。おろしたトーマを加えて砂糖を散らし、オーブンシートをかぶせて20分休ませる。
❸200℃のオーブンで15分焼き、シートを取って15～20分焼く。
❹カットして、好みでサラミやチーズを添えてサーブする。

ソバ粉のシュペッツレ　玉ねぎとのクリームとコテキーノがけ

Spätzle di grano saraceno con crema di cipolle e cotechino／シュペッツレ・ディ・グラノ・サラチェーノ・コン・クレーマ・ディ・チポッレ・エ・コテキーノ(P.22)

材料／８人分
- そば粉‥200g
- 小麦粉‥100g
- 卵‥４個
- 白玉ねぎ‥２個
- 生クリーム‥大さじ３
- ゆでたコテキーノ‥１本
- セイボリー‥大さじ１
- クローブパウダー‥一つまみ
- EVオリーブオイル
- 塩、こしょう

❶ボールに２種類の粉を混ぜて卵を１個割り入れ、塩２つまみを加えて溶く。粉を少しずつ混ぜ込みながら水100mlを加え、均質の生地になったら布巾で覆って30分休ませる。
❷たっぷりの湯を沸かして塩を加える。シュペッツレの型を通して生地を少量ずつ湯に落とす。または鍋の上でポテトマッシャーに通しながら短く切る。１分ゆでて浮かび上がったらすくい取り、すぐに油をまぶす。
❸玉ねぎをみじん切りにして油大さじ２～３とセイボリー、クローブ、塩、こしょうでソッフリットにし、透き通ったら生クリームを加える。シュペッツレを加えてなじませ、小さく切った熱いコテキーノを添える。

フィノッキオ、レンズ豆、スモークサーモンの温かいサラダ、マスタードソース

Insalata tiepida di finocchi, lenticchie e salmone con vinaigrette alla senape／インサラータ・ティエピダ・ディ・フィノッキ・レンティッキエ・エ・サルモーネ・コン・ヴィネグレッテ・アッラ・セーナペ(P.26)

材料／８人分

- カステッルッチョのレンズ豆‥300g
- ローリエ‥１枚
- フィノッキオ‥１個
- スモークサーモン（ブロック）‥250g
- 葉玉ねぎ‥１本
- ディル‥数本
- マスタード‥大さじ１
- ビネガー
- EVオリーブオイル
- 塩、こしょう

❶ローリエを加えたたっぷりの熱湯で（塩は加えない）レンズ豆を30分ゆでる。火を止めて塩をし、ゆで汁に漬けたまま冷ます。フィノッキオをピーラーで薄くスライスし、油、塩、こしょうで調味する。

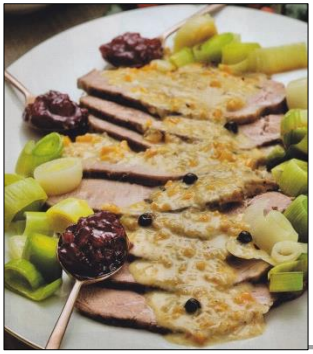
❷スモークサーモンを熱したフライパンで軽く温めて小角切りにする。

❸マスタード、ビネガー大さじ１、水大さじ１、ディルのみじん切り少々、塩をホイップする。

❹レンズ豆とフィノッキオを混ぜ、スモークサーモン、葉玉ねぎの緑の部分のみじん切りを加えてソースであえる。

豚肉のロースト、ポロねぎのソース

Arrosto di maiale all'agro／アッロスト・ディ・マイアーレ・アッラグロ(P.26)



材料／８人分

- 豚ロース‥１kg
- ポロねぎ‥３本
- にんじん‥１本
- 玉ねぎ‥１個
- ジュニパー（ホール）‥小１
- 乾燥ディル‥大さじ１
- にんにく‥３かけ
- ビネガー‥大さじ３
- 小麦粉‥小さじ１
- 生クリーム‥100㎖
- 野菜のブロード
- クランベリーのコンポート
- EVオリーブオイル
- 塩、こしょう

❶ジュニパーをすり潰して粗く刻む。にんにくをマッシャーで潰し、塩２つまみ、こしょう、ディルのみじん切りを加える。これを肉にもみ込み、ラップで包んで冷蔵庫で一晩休ませる。
❷肉を冷蔵庫から出して30分置き、油大さじ２で中火で焼いてビネガーをかける。玉ねぎ、ポロねぎ1/2本、にんじんを細かいみじん切りにして肉を覆い、小レードル１杯のブロードをかけ、時々煮汁かブロードをかけながら弱火で約１時間15分煮る。火を止めて蓋をし、20分休ませる。
❸肉を取り出し、煮汁に生クリーム、小麦粉、塩を加えて煮詰める。
❹肉をスライスして熱いソースの上に盛り付け、覆いをして２分熱する。残りのポロねぎを蒸してクランベリーのコンポート少々と一緒に添える。

かボチャとシェーヴルのオーブン焼き

Tian di zucca e formaggio di capra／ティアン・ディ・ズッカ・エ・フォルマッジョ・ディ・カプラ(P.26)

材料／８人分

- バターナッツカボチャ‥１個
- シェーヴルタイプの山羊のチーズ‥250g
- ライ麦の食パン‥１枚
- ローズマリー‥１枚
- タイム‥１枚
- セージ‥１房
- にんにく‥１かけ
- 赤唐辛子‥１本
- EVオリーブオイル
- 塩

❶カボチャは皮をむいて幅５㎜の薄切りにする。油と塩で調味し、オーブンシートを敷いた天板に並べる。200℃のオーブンで30分焼く。
❷鍋にセージ、タイム、ローズマリー、スライスしたにんにく、油大さじ５を入れてとろ火で熱し、揚げずに香りをつける。
❸オーブン皿にカボチャ、薄く切ったチーズを交互に並べて唐辛子のみじん切り、②、崩したパンをかける。180℃のオーブンで15分焼く。

りんごとマロングラッセのケーキ

Torta di mele ai marron glacé con panna／トルタ・ディ・メーレ・アイ・マロン・グラッセ・コン・パンナ(P.26)

材料／８人分

- 小麦粉‥300g
- 卵‥３個
- 砂糖‥150g
- ベーキングパウダー‥3/4袋
- 生クリーム‥120mℓ
- 黄りんご‥３個
- レモンの皮のすりおろし‥小さじ１
- ノーワックスレモン‥1/2個
- 柔らかいマロングラッセ‥８個

トッピング：

- マロングラッセ‥８個
- 生クリーム‥200mℓ
- 粉糖‥大さじ１
- バニラビーンズ‥１本

❶卵と砂糖をホイップし、振るった小麦粉とベーキングパウダー、レモンの皮、生クリームを加える。

❷リンゴは皮をむいて薄切りにし、レモン汁を振りかける。底取れ型の底にシートを敷き、①を流し込みながらりんごと砕いたマロングラッセを入れる。180℃のオーブンで50分焼く。

❸冷えた生クリームと粉糖、バニラの種をホイップする。トルタをカットしてホイップクリームとマロングラッセを１個ずつ添える。

□

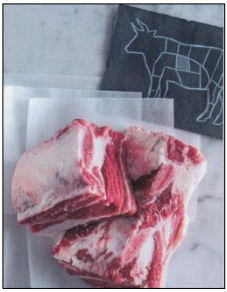
ボッリート

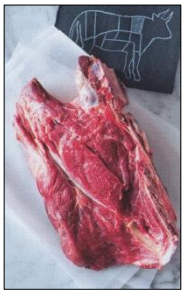
料理の基礎シリーズ、牛肉編

ブリスケ(胸肉)、トモバラ、肩バラは、経済的で風味のある部位なので、ボッリートには最適。

■ LA PUNTA DI PETTO／**ラ・プンタ・ディ・ペット**(ブリスケ)は、牛の胸の肉で胸骨の根元の部分を含む。ボッリートに適した部位だが、肉、脂身、軟骨が交互に重なっているのでローストにも向く。

■IL BIANCOSTATO／**イル・ビアンコスタート**(トモバラ)は、肋骨と背肉の間の肉。平らで脂肪が多く、風味豊か。軟骨と骨を含むので上質なブロードが取れる。ボッリートには最適。調理の前に余分な脂身を取り、縛って崩れないようにする。肉は小さく切ってスペッツァティーノにしてもよい。





■IL REALE／**イル・レアーレ**(肩バラ)は、背骨の最初の５つの脊椎骨を覆う肉。肉、脂肪、骨がほぼ同じ割合。肉汁が豊富で肉は柔らかい。ボッリート、ブラザート、ストラコットなど長時間加熱する料理に向く。骨と脂身を取れば柔らかいローストになる。肉屋ではハンバーグやタルタルステーキにもする。

■牛肉のボッリート／次ページのブリスケのボッリートの要領で３種類の肉をゆでて蒸した野菜と粗塩を添える。

ボッリート

Un ottimo bollito
(📖P.110)

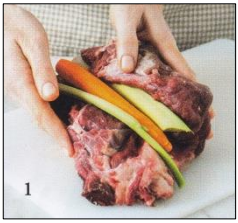
❶鍋にたっぷりの水とブーケガルニ(にんじん、ポロねぎ、セロリ、ローリエ、イタリアンパセリ)を入れて火にかけ、沸騰させる。塩を加え、ブリスケ(4人分で約1kg)を入れる。

❷蓋をして再沸騰させ、蓋を取って火を弱める。火が強すぎると肉が硬くなる。表面に浮かんだ泡をすくいながら1時間30分ゆでる。この方法だと肉は味を保つがブロードの風味は弱い。

レッソ

Un lesso aromatico
(📖P.110)

❶骨を取った肩バラ1kg(4人分)の中央ににんじん1本、セロリ1本、縦に切った小さなポロねぎ1本を置いて肉で包む。ロースト状にタコ糸で縛り、たっぷりの熱湯と塩を入れた鍋に入れる。



❷再沸騰したら火を弱めて2時間～2時間30分ゆでる。

❸ゆで汁に漬けたまま冷まし、取り出してスライスする。この方法だと肉が香味野菜の香りを吸い込む。

ブロード

UN BRODO SAPORITO
(📖P.110)

❶鍋にクローブ3～4個を刺した玉ねぎ、セロリ1本、にんじん2本を入れてたっぷりの水で覆う。

❷トモバラ(4人分1kg)を縛って①の鍋に加え、塩をする。蓋をして沸騰させ、火を弱めて肉が柔らかくなるまで2時間ゆでる。途中、肉が常にゆで汁をかぶっているように減ったら湯を足す。この方法だと美味しいブロードが取れるが、肉はタンパク質が失われるのでポルペッテ用には完璧。

❸澄んだブロードにするには粗熱を取ってキッチンペーパーを2枚敷いた細かい目のレードルで野菜を軽く押しながら漉す。

❹スグラッサーレ;ブロードの表面に角氷を入れたレードルを当てて脂肪を固めて取り除く。 □

シェフ～クラウディオ・サドレル

トップシェフのシンプルでクリエイティブなリチッタ

Claudio Sadler／www.sadler.it

サルシッチャのラグーのガルガネッリ

Garganelli con ragù di salsiccia/ガルガネッリ・コン・ラグー・ディ・サルシッチャ(P.44)

材料／８人分

- 卵入り麺のガルガネッリ‥600g
- コテキーノ・クレモネーゼ‥１個(約500g)
- レタス‥1/2個
- エシャロット‥1/2個
- カステッルッチョのレンズ豆‥150g
- にんにく‥小１玉
- ローリエ‥１枚
- イタリアンパセリ‥30g
- カレー粉
- おろしたパルミジャーノ‥50g
- EVオリーブオイル、塩

❶コテキーノに穴をあけて鍋に入れ、水で覆う。沸騰させてあくを取りながら３時間ゆでる。ゆで汁に漬けたまま冷まし、取り出して皮をむく。崩して刻む。

❷別の鍋にレンズ豆を入れて軽く塩を加えた水で覆い、ローリエ、皮つきにんにく、カレー粉大さじ１を加えて20～25分煮る。火から下ろしてゆで汁に漬けておく。

❸レタスを小さく切る。エシャロットをみじん切りにして油大さじ２～３と水少々でソッフリットにする。レタスを加えて混ぜ、弱火でしんなりするまで煮る。塩味を整えてレンズ豆を加える。

❹よく混ぜて数分煮たら刻んだコテキーノを加えてさらに10分煮る。

❺パスタをゆでる。

❻④にパスタのゆで汁大さじ数杯を加える。さらにパスタを加えてなじませ、カレー粉一つまみとイタリアンパセリのみじん切りで香りをつける。

スカンピ、アーティチョーク、じゃがいものトルティーノ

Tortino di scampi, carciofi e patate/トルティーノ・ディ・スカンピ・カルチョーフィ・エ・パターテ(P.45)

材料／８人分

- スカンピ‥２kg
- じゃがいも‥800g
- アーティチョーク‥８個
- 生クリーム‥200g
- にんにく‥２かけ
- エシャロット‥２個
- ミニトマト‥300g
- バジリコとエストラゴン‥１束
- にんじん‥１本
- セロリ‥１本
- 澄ましバター‥150g
- レモン‥１個
- EVオリーブオイル、塩

❶じゃがいもを半分に切って薄切りにし、直径３㎝の丸い型で抜く。

❷じゃがいもを熱湯でさっとゆでて氷水で冷まし、水気をふき取ってオーブンシートを敷いた天板にバラの花の形に並べる。澄ましバターを塗り、160℃のオーブンで15分焼く。油を切り、塩をして保温する。

❸スカンピの殻をむく。エシャロット、薄切りにしたにんじんとセロリ、にんにく１かけを油大　２～３でソッフリットにし、ミニトマト、バジリコ、エストラゴン、スカンピの殻を加える。野菜の色を鮮やかにするために氷で覆い、沸騰させて20分煮る。

❹③をムーランで漉して煮詰める。アーティチョークを下処理してレモン汁をかけ、薄切りにする。油と小レードル１杯の湯で煮る。塩をしてレモン汁を振りかけ、保温する。

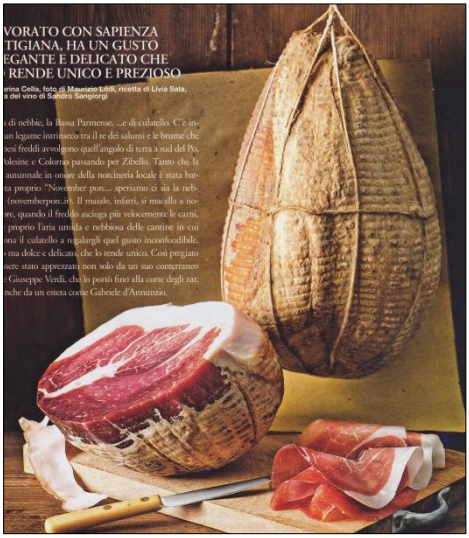
❺残りのじゃがいもを小さく切り、生クリームと塩を加えた湯でゆでる。ミキサーにかけて細かい目で裏漉しし、ソーダサイフォンに入れて保温する。ソーダサイフォンがなければじゃがいものクリームをハンディーミキサーでホイップして保温する。

❻スカンピを蒸す。直径10～12㎝のセルクルを皿に置き、中にアーティチョーク、スカンピ３～４尾、じゃがいものスプーマ、焼いたじゃがいものロゼッタの順で重ねてセルクルを抜く。ソースを温めて周囲にかけ、残りのソースを器に入れて添える。

□

クラテッロ・ディ・ジベッロ

メイド・イン・イタリーの食材



クラテッロの産地、バッサ・パルメンセ地方は、霧の地方だ。サルーミの王様クラテッロと、寒い季節にポー河の南側の、ポレージネからコロルノにかけてのこの地方を覆う霧の間には、深い関係がある。この地方で秋に催される肉屋の祭りは、「11月には霧が出ますように」がキャッチフレーズだ。豚は、寒さによって肉がよく乾燥するようになる11月に出荷される。クラテッロを熟成させるカンティーナの、霧で湿った空気は、豚肉に、すっきりして甘くてマイルドな独特の風味を与える。産地と同郷の作曲家、ジュゼッペ・ヴェルディはクラテッロが大好きで、ロシアの宮廷にも持参した。

ジベッロのクラテッロは、1996年にDOP製品に登録された。もっとも値段の高いサルーミの一つで、日曜日のご馳走にはぴったりの食材だ。豚はロンバルディアとエミリア・ロマーニャの８つのコムーネで、上質の植物の粉を与えられて育ち、クラテッロにはももの霜降りの尻の部分だけを、洋梨形に成形して使う。肉に粗塩、こしょう、にんにく、ワインをすり込んで(肉屋の腕の見せ所)休ませたら、豚の膀胱に詰めて糸で何周も巻きつけて縛り、水気を切って最低12ヶ月乾かす。30ヶ月以上の場合もある。最初の２か月は風通しの良い環境で、残りは湿度の高い、霧の中のような環境で熟成させる。最終的にクラテッロは重さが約40％減る。

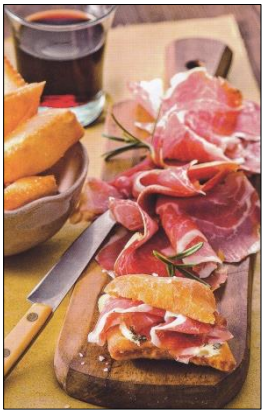
カットするとクラテッロは、均一のルビーレッド色で、脂肪の白い筋が入っている。香り強く、味は甘くてマイルドだ。丸ごと買ったらまず糸を取って流水でカビを洗い落とし、布で包んで白ワインに最低１日漬ける。そして膀胱を取り除き、生ハムより薄くスライスして食べる。クラテッロ自体の味を味わうなら、パルマのミッカなどのパン、トルタ(ニョッコ)・フリッタ、マイルドなモスタルダを添える。パルミジャーノ、ブッラータ、ロビオーラなどのチーズ、いちじくやメロンでもよい。料理に使ってしまうのはもったいないが、ジュリエ

ンヌに切って手打ちパスタやリゾットのソースにしてもよい。

クラテッロは塩気と脂肪の甘さのバランスが取れたデリケートな味だが、スプマンテやタンニンの強い赤など、間違ったワインと組み合わせると、これらの風味が金属の不快な味になりかねない。お勧めは軽いフリッザンテで、後味をさっぱりさせる、マリオッティのマルティン·ロゼ·フォルタナ·フリッザンテなどのロゼだ。

クラテッロ トルタ·フリッタとローズマリーバター添え

Culatello con torta fritta e burro al rosmarino／クラテッロ·コン·トルタ·フリッタ·エ·ブッロ·アル·ロズマリーノ·(P.55)



材料／６人分

- クラテッロ··300g
- マニトバ粉··300g
- ゆでたじゃがいも··１個
- ラード··20g
- ドライイースト··５ｇ
- 牛乳··50mℓ
- バター··50g
- 砂糖
- ローズマリー··１枝
- 揚げ油
- 塩、こしょう

❶バターを室温にし、ローズマリーのみじん切り、塩、こしょうを加えて練る。ラップで覆って冷蔵庫で休ませる。

❷じゃがいもを潰して小麦粉、イースト、ラード、温めた牛乳、砂糖小さじ1/2、塩、水100mℓを加えてなめらかな弾力のある生地になるまで練る。45分発酵させる。

❸生地をガス抜きして麺棒で厚さ３～４mmに伸ばし、ひし形に切って油で膨らんできつね色になるまで揚げる。

❹スライスしたクラテッロにトルタ·フリッタとローズマリーバターを添える。

□

モッツァレッラとブッラータ

似ているようで意外と違う2つのチーズ

モッツァレッラとブッラータは、そのイメージに反して、純白の色とふっくらした形以外にあまり共通点はない。カンパーニアで水牛のミルクから作られるモッツァレッラは、12世紀から知られていた。一方、ブッラータはプーリアで牛乳から作られ、1920年代まではほとんど知られていなかった。味も大きく違うが、上質のものを見極めて正しく保存することが大切なのは両者に共通している。

ブッラータは1931年以降、ツーリング・クラブのガイドブックにアンドリアの特産品として紹介されるようになったことを考えても、ブッラータの製造の歴史は100年もないことになる。誕生したのは1920年代で、マッセリーア・ビアンキーニ・キエッパという農場で、ポドリカ牛のミルクに子牛のレンネットを加えて作ったパスタ・フィラータから袋を作り、この中にストラッシャテッラ（同じチーズの小片）と生クリームを詰めた。1個300g～1kgのチーズだ。フィオル・ディ・ラッテ（牛乳のモッツァレッラ）を作った残りのパスタ・フィラータの切れ端を有効利用するために考え出された。さらに南イタリアには、パスタ、ピーマン、ズッキーニ、子羊などに同じ食材の詰め物をする料理の伝統があった。

ブッラータのファンの中には、イラン最後の皇帝、パーレビ２世がいた。1971年10月のイラン建国2500年の祭典では、世界中から招待した国賓に、アンドリアのブッラータとフレッシュいちじくをふるまった。これは、この日の晩さんの唯一のイタリア産食材だった。

古い品種の牛、ポドリカは、ミルクの量が少ないので、現在では、ブッラータにはフリゾーナ種のミルクを使うことが多い。ブッラータ作りには、豊かな牧草と職人技も欠かせない。

モッツァレッラという言葉をイタリアの美食文化の語彙に初めて加えたのは、バルトロメオ・スカッピで、1500年代後半のことだった。しかし、何世紀も前に既に存在していたという証拠もたくさん残っている。例えば、12世紀に、サン・ロレンツォ・イン・カプアの修道院で参事会のメンバーに“prova”を贈ったという記録が残っている。Provaとは水牛のミルクに子牛のレンネットを加えて発酵させたものに

湯をかけた生地で、これは繊維状の生地(フィラート)のチーズだった。こうしてモッツァレッラが生まれた。繊維を切断して(mozzare)球形、三つ編み、結び目、小さな卵形にしたチーズだ。

これを水、塩、乳清の液体に漬けて、温度にもよるが、風味は最大で４日間もつ。

ブッラータとモッツァレッラは製造から４、５日以内に食べる。それ以上経つと味は落ちるし体にも悪い。冷蔵庫で保存してはいけない。その場合は食べる前に湯煎で温めるとよい。

モッツァレッラ入りミネストラ

Minestra alla mozzarella／ミネストラ・アッラ・モッツァレッラ(P.64)

材料／４人分

- モッツァレッラ･ディ･ブフラ･･200g
- おろしたペコリーノ･･100g
- トーストして小角切りにしたパン･･200g
- 卵･･３個
- イタリアンパセリのみじん切り
- こしょう
- ナツメグ
- ブロード･ディ･カルネ･･適量

❶小角切りにしたモッツァレッラ、溶いた卵、ペコリーノを混ぜる。イタリアンパセリ、こしょう、ナツメグを加える。

❷ブロードを沸騰させて①を加え、再沸騰させる。パンを入れたスープ皿に注ぐ。

アスパラガスとブッラータのリゾット

Risotto con asparagi e burrata／リゾット・コン・アスパラジ・エ・ブッラータ(P.64)

材料／４人分

- カルナローリ米･･300g
- アスパラガス･･300g
- エシャロット･･１個
- 野菜のブロード
- パルミジャーノ
- ブッラータ･･１個
- 塩、こしょう

❶野菜のブロードを沸騰させてアスパラガスを入れる。柔らかくなったら穂先を別にして小さく切る。

❷エシャロットのみじん切りとアスパラガスをバターでソッフリットにし、米を加えて数分炒める。ブロードを少しずつかけながらリゾットに煮る。仕上げにアスパラガスの穂先を加え、ブッラータでマンテカーレしてこしょうを散らす。

□

なぜモッツァレッラはピッツァに合うのか

科学的な分析でも証明された相性の良さ

私たちイタリア人にとっては、ピッツァにのせるチーズと言えばモッツァレッラだ。特別なリチェッタを除いて、マルゲリータからクアットロ・スタジョーネやカプリチョーザに至るまで、昔からピッツァにのせるのはモッツァレッラだった。

外国のピッツァイオーリが他のとろけるチーズを使うケースはあるが、イタリアのピッツァイオーリが他のチーズを使って、冷めたピッツァがプラスチックのような悲惨な状態になるのは残念極まりない。味もモッツァレッラとは別物なのは言うまでもない。なぜ他のチーズではなくモッツァレッラなのか、という疑問を化学的に調べたグループがあった。

『Journal of Food Science』誌によると、オークランド大学の食品化学者協会は、チーズの成分と硬さを図る装置を使ってピッツァの上の焼いた状態のチーズの弾力、脂肪分、水分などを検査した。そしてモッツァレッラは焦げずに適度に糸を引くという完璧な分析結果が出た。チェダー、コルビー、エダムチーズは弾力が少ないので気泡ができず、グリュイエールとプロヴォローネは適切な脂肪分がなかった。一方、モッツァレッラは、焦げず、糸を引き、乾かない。歯ごたえも見た目も最高だった。

モッツァレッラには何世紀にも渡る歴史がある。一説によると、水牛は、キリスト教徒とイスラム教徒が戦った915年のガリッリアーノの戦いの後に、戦利品としてナポリに伝わったと言われている。それ以前に、水牛はサラセン人によってシチリアに伝わっていた。

さらにその際、アロアラ・ディ・カプア王妃はサラセン人が奴隷にしていた修道士を保護した。カンパーニアで水牛とチーズ作りの伝統を知っている修道士が出会ってモッツァレッラは誕生した。さらに、各地方で少しずつ形を変えながら南イタリア中に広まった。水牛のミルクに牛乳を加えたり、牛乳だけで作るタイプも、その一つだ。

□

サン・マルツァーノ

カンパーニアに完璧に適合したトマト

トマトは、その赤い実が庭のアクセントになるため、オーナメントとして育てられていたが、その強い香りでカンパーニアを征服し、あっと言う間に大人気の食材になった。

サン・マルツァーノは、夏だけでなく、冬の間も、パスタやピッツァに地中海の太陽と香りを与えることができる最高のソース用トマトと考えられている。しかも、厳格に、メイド・イン・カンパーニアの食材だ。DOP製品の産地はサレルノ県のノチェリーノ・サルネーゼ平野に限定され、一部派生品がナポリ県とアヴェッリーノ県で造られている。

1770年、ナポリにペルーからの貢物として最初のサン・マルツァーノが到着した。トマト自体は、16世紀以降、すでにスペイン人によって旧大陸に持ち込まれていた。しかし、その美しさのせいで長い間食用とはされなかった。19世紀半ばのアメリカで、無政府主義者のグループが当時の大統領リンカーンを毒殺しようとして大統領官邸の料理人を説き伏せ、トマトを使った料理を作らせたという。

トマトが料理に使われるようになるまでには長い道のりがあった。やがてすっかり受け入れられて、イタリア人はトマトに媚薬効果があると信じたので、「pomo del paradiso楽園のりんご」や「愛のりんごpomo dell'amore」などと呼ばれるようになる。

特に幸運だったのが、トマトのある品種が、カンパーニアの大地、中でもサレルノ県のサルノ川沿いの村でよく根付いたことだった。サン・マルツァーノ村だ。理想的な広い平野、高い気温による湿気がある地中海性の気候、栄養に富んだ火山性土壌、豊かな水、こういった環境がよく合った。

最初から完璧だったこのトマトは、本質的な遺伝子の組み換えもなく、約300年前に海を渡って伝わった当時の性質がそのまま残された。現在のサン・マルツァーノには、古い祖先の自然選別以外によって作られた品種は一つもない。

祖先の代からサン・マルツァーノは長い形で鮮やかな赤色をしていた。味は甘酸っぱく、種はほとんどなかった。サン・マルツァーノは、水平の列になるように木のく

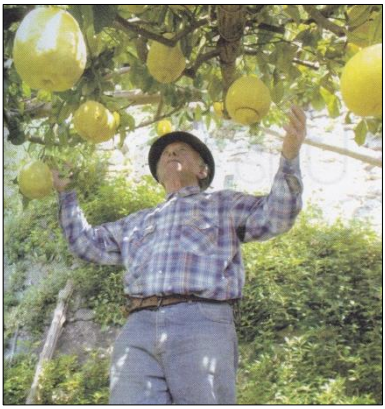
いに垂直に縛り付ける方法で栽培される。この方法だとトマトの皮が地面につかないので形が崩れず、汚れない。ノチェリーノ・サルネーゼ平野では、サン・マルツァーノの畑がこの地方の風景を象徴している。

サン・マルツァーノは主に８月から９月にかけて収穫される。“ペラーティ（ホールトマト）”に加工すれば、冬でも本物の風味を味わうことができる。サン・マルツァーノは皮が薄いのでむきやすく、ペラーティにはぴったりだ。ホールトマトの缶詰作りはトマトの一大産地であるカンバーニアで始まり、20世紀初めに世界中に輸出する規模に成長した。

□

アマルフィのレモン

美しいアマルフィの海岸線の主役



このレモンは、強い香りと柔らかくてジューシーな果肉だが、なんといってもアマルフィ地方を一年中照らす太陽のように鮮やかな黄色い色が特徴だ。旬は春だが、年に数回収穫される。

コスタ・ダマルフィIGPのレモンは、中～大型の紡錘形（affusolata）で、そのため“スフザートsfusato”という愛称で呼ばれる。皮の厚さは一般的。色は金色、精油成分が豊富なのでアロマと香りが強い。種は少なく、果肉は厚くて柔らかい。味は甘く、ビタミンCが豊富なので、壊血病の予防にとアマルフィ海岸の船乗りの間で広まった。

アマルフィ海岸の段々畑で栽培されるレモンの味は、甘くて上品。酸味が強すぎないので、果物としてサラダに入れることもできる。薄い輪切りにしてシナモン、塩、ビネガーで調味したり、粉糖や溶かしたビターチョコレートをかけても美味しい。魚、前菜、プリーモ、肉料理にも合うし、海の幸でも山の幸でも合わないものはない。地元のバールにはレモン入りコーヒーというのを出している店もある。

もちろん、一番相性が良いのはデザートだ。有名なデリツィエ、リモンチェッロ風味のババ、レモンのケーキやプロフィトロール、レーズン、カンディート、いちじくをレモンの葉で包んだフォッロヴィェッリfollovielli。そしてオーブンで焼いたインパッケッターティimpacchettati。レモンの皮をアルコールに漬けたリキュールや、シンプルにガス入りミネラルウオーターにアマルフィのレモンの輪切りを加えただけでもレモンの香りが加わる。

春になると、アマルフィ地方の海岸にはレモンの香りが満ちる。レモンの栽培は人が通れないような起伏の激しい狭い土地に広まった。春は斜面全体がレモンの庭園のようだ。

現在、アマルフィのレモンは約400ヘクタールで栽培されている。年間収穫量は平均800万トンだ。記録によると、アマルフィのレモンはすでに998年には栽培されていたが、生産と流通の最盛期は19世紀後半ごろだった。管理組合によって、収穫は２月１日から10月31日の間と定められ、厳格

に手摘みと決められている。

アマルフィのレモンを使ったものの中でも、一番有名なのは、ソフトな味と強い香りが特徴のリモンチェッロだ。保存料や着色剤を使わない自然な食後酒で、澄んだ黄色とレモンの香りでとても飲みやすい。プランゾやチェーナの締めくくりに冷やして飲む。

リモンチェッロ

limoncello(P.90)

材料／

レモン‥12個
水‥1.5ℓ
95%のアルコール‥1ℓ
砂糖‥500g

❶レモンを洗ってレモンの皮の黄色い部分だけをピーラーでむいて細切りにする。白い部分が入ると苦くなる。

❷ガラスの保存容器にアルコールとレモンの皮を入れて冷暗所で１週間漬ける。

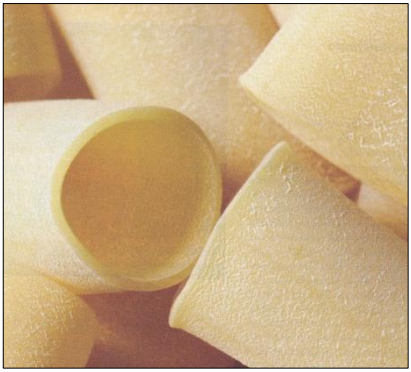
❸小鍋に水と砂糖を入れて沸騰させ、冷ます。これを②のアルコールに加える。水の量によってリモンチェッロのアルコール度を調節する。

❹約３週間休ませ、皮をこしきで漉しながらボトルに移す。澄んだリモンチェッロにする時はさらにガーゼで漉す。冷蔵庫で数時間冷やしてサーブする。

□

グラニャーノのパスタ

初めて誕生したパスタのIGP



イタリアはスパゲッティの故郷だが、信じられないことに、これまでパスタのIGP製品が一つもなかった。2013年10月に、最初のIGPパスタとしてグラニャーノの製品が登録された。IGPとは、製品の優れた特徴や限定された産地と結びついた個性を持った製品に与えられるEUの保証だ。古くからの手作業の伝統を守ってパスタを作ってきたグラニャーノのパスタメーカーたちが目標としてきた登録だった。

グラニャーノパスタ管理組合のジュゼッペ・ディ・マルティーノ会長は、「グラニャーノでは、小麦の香りが一段と強くなってきた」と語る。管理組合には、町の総生産量の90％を占めるグラニャーノの大部分のメーカーが加入している。創設８年目だが、町のパスタ作りの歴史は500年に渡る。

管理組合の規約によると、グラニャーノのパスタは硬質小麦のセモリナ粉と地元の澄んだ地下水をこねたもの。特徴は、熟した小麦の香りと締まった味、ブロンズのダイスを通すことによってできるざらざらした表面、ゆでても煮崩れしにくく、長時間腰を失わない。最近ではテフロンのダイスが一般的になったが、グラニャーノではブロンズのダイスを使い続けている。

2013年にイタリアは４つのDOPと９つのIGP製品を登録した。IGPの中には、グラニャーノのパスタ以外に、カンポフィローネのマッケロンチーニも含まれている。登録による経済効果は約450億ユーロで、約半分が輸出によるものだ。

□

リストランテ・ウンベルト

ナポリのキアイア地区で4代続く店

始まりは、ドン・ウンベルトだった。タメリンダとウンベルト・ディ・ポルツィオは、1916年にこのナポリの美味しい伝統料理を出す家庭的で小さなトラットリーアを始めた。ほぼ１世紀が経った現在、数多くの苦労はあったが、ディ・ポルツィオ一家はもう４代目になり、今でも店を経営している。

その情熱は、父から息子へと変わらず受け継がれてきた。客への気配りは持って生まれたものが数十年かけて磨き上げられた。メニューには、季節の旬の食材を使った料理とピッツァ・ナポレターナが加わった。厨房では、ウンベルトの孫で４代目のアレッサンドロ・テオが一日中腕を振るっている。料理は小ダコのアッフォガート、トゥベットーニやトレッデータtreddeta（グラニャーノのメッツィ・オッキ・ルーポというパスタで、ソースはオリーブ、ケッパー、ミニトマト。この名前がのちにウンベルトのニックネームになった）、パッケリのジェノヴェーゼ風味、バッカラのジェノヴェーゼ風味、バッカラのナポリ風、ノンナ・エルメリンダの小ダコなど。

ピッツァは本物のナポレターナですべてにサン・マルツァーノをのせている。カンティーナには300種類のワインをそろえている。ワインリストはIPadで見ることができる。

客席の一部にはナポリのアーティストの作品が展示されている。スローフード、Avpn(ヴェーラ・ピッツァ・ナポレターナ協会)、Ais(イタリアソムリエ協会)などによる試飲試食会も行っている。

■ Ristorante Umberto; www.umberto.it 、 Via Alabardieri, 30/31 Chiaia –Napoli、平均€35、☎08141855/3355710654

□

ビチェリンetc.

トリノの有名老舗カフェ

19世紀の社交界を象徴する歴史と建築物に浸りたい人にとって、トリノは完璧な街だ。サヴォイア王家の首都のカフェは、文化と政治が出会う場所で、多くの店が現在も高いスタンダードレベルを維持して、カフェやチョコレートの世界の様々なヒットを生み立てきた。**ビチェリン**もその一つだ。この飲み物の名前がついたカフェは、トリノで最も古い店の一つで、1763年にオープンした。大理石と錬鉄の小テーブルで、有名なチョコレートとフィオルディラッテのドリンクをイタリア初代首相のカヴールも飲んだだろうと想像するのは難しくない。

サン・カルロは1822年オープンと、ビチェリンより少しばかり若いカフェだ。サン・カルロ広場にある。ここでは昔のままの化粧漆喰の壁、円柱、彫像の中で、宮廷の伝統的なビスコッティが添えられたチョコレートを味わうことができる。ヴィットリオ通りのアーケードの下には、1875年オープンのカフェ・プラッティCaffè Plattiがある。隣にジェラテリーアができて店の面影は変わったが、鏡やクリスタルのランプ、時代物の家具が醸し出す雰囲気は変わらない。

カステッロ広場の小さな店、**ムラッサーノ**は、1925年にできた。この店のお勧めは、サンドイッチだ。同じくカステッロ広場のガッレリーア・スバルピーナには、チョコレートとクロワッサン、ジェラートで有名なバラッティ・エ・ミラノがある。豪奢な雰囲気の店だ。

ポー通りには**カッフェ・フィオリオ**がある。1900年代初めに誕生したカフェで、コーノ・ダ・パッセッジョと呼ばれる、食べ歩きのためのコーン入りジェラートという画期的発明をしたことで知られる店。

同じ通りにある**アブラーテ**は1866年創業のバール。アンティックな雰囲気で、ジャンドゥィオッティとプラリネがお土産に人気。

■ABRATE; via Po, 10、☎011.8122206

■BARATTI&MILANO; p.zza Castello, 27、☎011.4407138

■BICERIN; p.zza della Consolata,5、☎011.4369325

■CARFFÈ FIORIO; via Po 8、☎011.8173225

■CAFFÈ PLATTI; c.so Vittorio Emanuele II, 72、☎011.5069056

■MULASSANO; p.zza Castello, 15、☎011.547990

■SAN CARLO; p.zza San Carlo, 156、☎011.546690

□

カンティネッタ

イタリアソムリエ協会長のコラム；自宅にワインセラーを作る

ワインが好き、経済的など、家に初めてカンティネッタを作る動機は様々だろう。お得な値段で大量買いしたワインや特別な機会や客のために買い集めておいたワインを保存して、すべてのワインを美味しく飲むためには、カンティーナで数日寝かせて精錬させればよい。

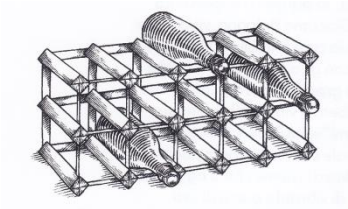
第一に場所だが、家に納戸などの暗くて湿度が低めのスペースがあれば、室温を10～15℃に保つようにすればよい。さらに、サルーミ、チーズ、にんにく、柑橘果実などの特殊な匂いがある食品を詰め込まないようにする。ワインはビンの中でも熟成が進むので、外部からコルク栓を通して匂いが移るなどの変化が起きないように管理する必要がある。このような慎重さは、高価なワインほど求められる。

カンティーナの場所にも同じ慎重さが求められる。温度がコントロールできて、湿度は60～70％が最適だ。

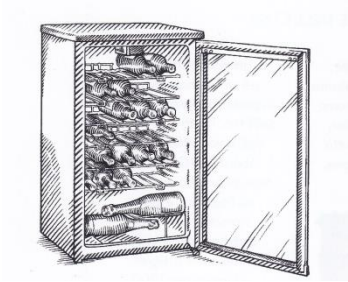
ワインの配列も基本的な要素だ。水平に並べて、首の方向に傾ければさらによい。こうするとコルクが乾かないので弾力を失わない。乾きすぎると柔らかさが失われて空気が入りすぎてしまう。

白ワイン、スプマンテ、ロゼ、赤は、それぞれ多少管理温度が違うが、それは本物のカンティーナに求められる仕組みだ。白とスプマンテは、棚の下段、つまり床に近くて一番温度が低い場所に並べる。赤ワインはもっと高い場所に並べる。ロゼと若い赤は中段で、熟成向きの赤は最上段。

場所が用意できたら、今度はワインの選択と購入だ。年間を通したあらゆる需要に対応できて、できれば多少のコレクションワインもある申し分ない品ぞろえ。次回はこの話題について。



ワインラック；ワインを横向きに並べられる。区切りのある棚でもよい。木製だと温度を一定に保てるし振動を和らげる。



冷蔵ワインセラー；納戸などのスペースがない人には最適。本物のカンティーナのようにワインの種類ごとに違う温度で保存できる。

□

牡蠣に合う白ワイン

イタリアワインとの組み合わせ

牡蠣は予想できない相乗効果をもたらす食材だ。海の幸に分類されるイメージがあるが、例えば、デリケートな白ワインと組み合わせると、うまくいかない。フランスでは，辛口でエレガントで時に微発泡性のミュスカデを組み合わせる。イタリアには、同じ分類に入るワインはないが、ミネラル風味が特徴のシャルドネなら、牡蠣のコクとジューシーさに対抗できることを考えると、牡蠣の強くて複雑な味に合わせるワインは、コクと活力があるヴェルナッチャ・ディ・サン・ジミニャーノがお勧めだ。もっと味がマイルドな牡蠣には、純粋な香りと艶のある味のヴェルメンティーノが合う。

牡蠣のプラトーにスプマンテやシャンパンを組み合わせることも多いが、この組み合わせは味の調和を考えたというより、特別な機会ということと結びいている。泡とワインの酸味は、後味にコクのある海の幸の甘味がある牡蠣と相性はよくない。

かてつ牡蠣は、質素なストリートフードやパブのつまみだった。なので当然ながらビールと組み合わせた。アイルランドには、牡蠣の汁を使って作ったオイスタースタウトという名前のビールまである。

■ビアンコ・ヴィッラ・マルゴンBIANCO VILLA MARGON／テヌーテ・ルネッリTenute Lunelli、トレント、€14

山のシャルドネ。精錬されたデリケートなワイン、石灰質の土壌が感じられる。

■トレッビアーノ・ダブルッツォTREBBIANO D'ABRUZZO／エミディオ・ペペEmidio Pepe、トラノ・ヌオヴォ(テーラモ)、€20

優しさと厳格さを併せ持つトレッビアーノ・ダブルッツォ。イタリア産、特にアドリア海産の濃厚な牡蠣に合う。

■ヴェルメンティーノ・リヴィエラ・リグレVERMENTINO RIVIERA LIGURE／ロッケ・デル・ガットRocche del GAtto、アルベンガ(サヴォーナ)、€12

デ・アンドレイス家は広大なブドウ畑を耕して年月に耐えるワインを作っていて、古いヴィンテージのヴェルメンティーノも出荷している。

■クルテフランカ・ビアンコCURTEFRANCA BIANCO／カ・デル・ボスコCa' del Bosco、エルブスコ(ブレッシャ)、€21

丘陵地のシャルドネ。広がりがあって肉厚。心地よく完熟した、アルコール度の高いワイン。

□

黒豚の生ハムに合うワイン

カラブリア産生ハムとワインやビールの組み合わせ

今回の食材はカラブリアの黒豚の生ハムだ。黒豚は白い豚より一回り小さいが、味覚や栄養的には素晴らしい特徴を持っている。半野生状態で、どんぐり、栗、根、球根、野生の果実など自然のものを食べて育つ。

生ハムは出荷までには18～24ヶ月熟成させるが、３年以降のものも素晴らしい。幅数㎝の白い脂肪の層がアロマを放つ。小麦粉の餌を与えられた豚と違って肉には不飽和脂肪酸が多く、グルテンは含まない。36ヶ月熟成のものはオレイン酸含有量が18％と、世界中の生ハムの中で最も多い。

カラブリアの黒豚の管理組合は2011年に誕生し、15軒の若い生産者が参加している。（www.nerodicalabria.com）

テイスティングでは、36カ月熟成させた生ハムを、オメガ３と６の脂肪酸が豊富な純白の脂身を熱しないように手でスライスした。

■コンチェルト・ランブルスコ・レッジャーノ2011CONCERTO LAMBRUSCO REGGIANO／エルネーテ・メディチErmete Medici／９

辛口のフリッザンテの赤ワイン以上のワイン。エレガントで魅力的な紫色の泡、まろやかでフレッシュな、活き活きとした香り、強いラズベリー、アマレーナ、ゼラニウムの香り、肉厚でクリーミーな味、かすかに感じるタンニンがバランスと深さを生み出している。

■キアンティ・クラッシコ・2010CHIANTI CLASSICO／レンテンナノRentennano／8.5

凛とした筋肉質なワイン。典型的なキアンティ・クラッシコ。サンジョヴェーゼの花や果実の香り、革、キナ、スパイス、雨に濡れた土の香り。ダイナミックでフレッシュな味。後味のタンニンの心地よい硬さ。

■ビッラ・モレッティ・グランド・クリュBIRRA MORETTI GRAND CRU／８+

琥珀色の強いボディー、熱くてスパイシーなアロマ、ビン内で二次発酵させる上面発酵の特別なビール。最初は白くてソフトな泡で覆われているが、次第に干し草の香り、さらに柑橘フルーツから最後はシナモンの香りと広がる。心地よい飲み口。

■