



ラ・クチーナ・イタリアーナ
〔C〕

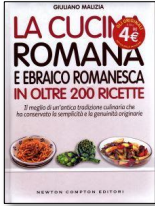


サーレ・エ・ペペ〔S〕



ガンベロ・ロッソ〔G〕

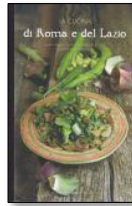
2015年2月号
Febbraio



ニュートン・シリーズ
『クチーナ・ローマ
ナ・エ・エブリコ』



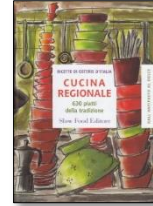
グリバウド・シリ
ーズ『ラツィオ』



グイド・トンマーゾ
シリーズ『ローマ・
エ・ラツィオ』



『ロッショーリ』



オステリエ・ディ・イ
タリアシリーズ『クチ
ーナ・レジョナーレ』

📖は本文のページ

今月の食材・P. 2 〔C〕 📖8

今月のリチェッタ・P. 3 〔C〕 📖88

地方 **ラグー・アツラ・ボロニエーゼ**^①・P. 8 〔C〕 📖78

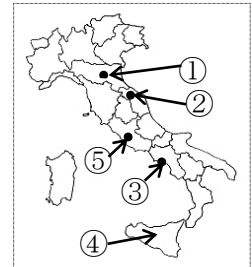
料理 **ラザーニエ・アツラ・ボロニエーゼ**^①・P. 10 〔S〕 📖60

スープ・P. 13 〔S〕 📖50

食材～**フォルマッジ・ディ・フォツサ**^②・P. 17 〔S〕 📖78

ガ **ナポリ**^③・P. 19 〔C〕 📖46

ド **シチリア**^④・P. 25 〔G〕 📖78



雑誌

書籍

ラツィオとローマ^⑤・P. 28

セコンディ・ピアッティ・P. 29

ヴェルドゥーレ・P. 36

ドルチ・P. 39

今月の食材

冬の食材



GLI SPINACI／ほうれん草
鉄分をたっぷり含む。レモン汁をかけると吸収されやすくなる。



I CARCIOFI／アーティチョーク (マンモレ)
棘がないタイプの“マンモレ”は、高温で揚げるローマ料理のユダヤ風“アッラ・ジューリア”に使われる。



IL KIWI／キウイー
ニュージーランド原産だがイタリアにも良く根付いた。ビタミンCが豊富。



LE PUNTARELLE／プンタレツレ
ローマの市場のシンボル野菜。カタローニャの芯の芽の部分。スライスした後水にさらしてしゃきっとさせる。



IL BUFLA AL GLERA／ブファラ・アル・グセラ
ヴェネトの水牛のチーズ。プロセッコになるグセラ種のぶどうに漬けて熟成させる。



IL SEDANO RAPA／セロリアック
セロリ的一种。ニュートラルな味なので、料理はソースがポイントになる。

旬の食材

BARBABIETOLE／ビーツ
BROCCOLI／ブロッコリー
CARDI／カルドン
CAVOLFIORI／カリフラワー

FINOCCHI／フィノッキオ
INDIVIA／エンダイブ
RAPE／かぶ
SCORZONERA／西洋ごぼう
ARANCE／オレンジ

LIMONI／レモン
PERE／洋梨
POMPELMI／グレープフルーツ



今月のリチェッタ

グリッシーニのカルパッチョ巻き

Grissini piccanti con carpaccio alle spezie
／グリッシーニ・ピッカナンティ・コン・
カルパッチョ・アッレ・スペツィエ(P.91)



材料／4人分

0番の小麦粉…250g＋少々

馬肉のカルパッチョ…250g

ヘーゼルナッツパウダー…

20g

ジンジャーパウダー…20g

生イースト…4g

ライム…1個

カルダモン

パプリカパウダー

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①小麦粉、水140ml、塩5g、油35g、イーストをこねてなめらかな均質の生地にする。打ち粉をしたボールに入れてラップで覆い、2時間発酵させる。

②カルダモン8～10粒を乳鉢か肉叩きで細かくすり潰す。振るって粉だけを集めてもよい。

③オープン皿にカルパッチョを広げ、油、塩、こしょう、カルダモン、ジンジャーパウダー、ライムの皮のすりおろし、ライムの汁で最低30分マリネする。

④生地を麺棒で伸ばして油を塗り、パプリカ、ヘーゼルナッツパウダー、塩一つまみを散らす。幅1cmに切る。

⑤オープンシートを敷いた天板にねじった生地を並べる。180℃のオーブンで20分焼く。冷ましてカルパッチョを巻いてサーブする。

※ヘーゼルナッツパウダーは甘い香りとトースト香を生地に加える。手に入らなければ炒って皮をむいたヘーゼルナッツをミキサーにかけて粉にする。

スパゲッティ・アル・ゴルゴンゾーラ

Spaghetti al gorgonzola con catalogna
／スパゲッティ・アル・ゴルゴンゾ
ーラ・コン・カタローニャ(P.94)



材料／4人分

スパゲッティ…350g

カタローニャ…350g

ゴルゴンゾーラ・ピッカン

テ…150g

エシャロット…1個

にんにく

サフランパウダー

粉唐辛子

EVオリーブオイル、塩

①カタローニャは外側の硬い葉と茎を取り除き、塩を加えた熱湯で2分ゆでる。ゆで汁少々と一緒にミキサーにかける。

②ゴルゴンゾーラと油少々を弱火の湯煎にかけて溶かし、なめらかなソースにする。サフラン1袋を加える。

③エシャロットのみじん切りを油でし

んなり炒め、①を加えて数分なじませる。

④にんにく1かけと粉唐辛子一つまみを軽く焼き色がつくまでソフフリットにする。

⑤スパゲッティをアルデンテにゆでて④に加え、②も加えてさっとなじませる。

⑥皿に①を敷いてその上にスパゲッティを盛り付ける。すぐにサーブする。

コウイカのヴェネチア風(ヴェネト料理)

Seppie alla veneziana/
セッピエ・アッラ・ヴ
ェネツィアーナ(P.103)



材料／4人分

コウイカ…4杯、1kg

黄色いポレンタ…800g

トマトの пассータ…

150g

玉ねぎ…30g

白ワイン

野菜のブロード

EVオリーブオイル

にんにく

イタリアンパセリ

粗塩

①イカはゲソと胴を分け、クチバシとわたを取り除く。墨袋は別にして取っておく。

②胴を観音開きにして甲と膜を取り除

く。流水で洗って細く切る。ゲソも洗って切り分ける。

③鍋に玉ねぎのみじん切り、油30g、皮付きにんにく1かけ、粗塩10g、イタリ

アンパセリ 1 房のみじん切りを入れてしんなり 3 分炒める。イカを加えて 3 分炒め、ワイン1/2カップをかけて 2 分煮る。最後にトマトのペースター、イカ墨、

レードル 1 杯の野菜のブロードを加える。

④蓋をして弱火で 1 時間30分煮る。汁ごとボレンタの上に盛り付ける。

フィノッキオのパルミジャーナ

Parmigiana di finocchi/
パルミジャーナ・ディ・
フィノッキ(P.105)



材料／4 人分

モッツアレラ・フィオ

ルディラッテ・400g

00番の小麦粉・400g

スライスした生ハム・40g

フィノッキオ・2 個

ピーナツ油

おろしたパルミジャーノ

①モッツアレラを厚さ 1 cm の輪切りにしてシートで水気をしっかり切る。フィノッキオを下処理して厚さ 1 cm の輪切りにする。

②ボールに小麦粉とよく冷えた水(できれば氷水) 400ml を入れる。ダマになっても混ぜない。

③フィノッキオを②の衣に入れてたっぷりの熱した油で 5 分揚げる。必要なら衣に氷水を足す。シートに取って油を切

る。

④オーブン皿(写真では直径16cm、高さ 5 cm の丸い皿を使った)にフィノッキオを 1 段敷き、その上にモッツアレラ、生ハムの順で重ねる。さらにフィノッキオとモッツアレラを重ねてパルミジャーノを散らす。

⑤200℃のコンベクションオーブンで10分焼く。熱いうちにサーブする。

※衣はテンプラ用のものを使った。

豚すね肉の照り焼き

Stinchi glassati / ステ
インキ・グラッサー
ティ(P.110)



材料 / 4 人分

豚すね… 2 本、1.6kg

小玉ねぎ… 250g

ビネガー… 100g

砂糖… 40g

セロリ… 4 本

にんじん… 1 本

玉ねぎ… 1 個

ピーナツ油

しょうゆ

タイム、セージ

塩

❶ セロリ、にんじん、玉ねぎを粗いみじん切りにする。

❷ すねを口が広い鍋に入れて油大さじ 3 で表面全体を 2 回返しながら焼く。2 分後に香味野菜とタイム 1 枝を加えてさらに 15 分焼く。熱湯ですねを覆い(塩は加えない)、1 時間 40 分煮る。

❸ すねを取り出し、中央の骨は残して細くて短い骨を取り除く。表面全体に塩をし、鍋に戻して蓋をする。

❹ すねのブロードを 45 分沸騰させて煮詰める。

❺ 小玉ねぎを熱湯で 15 分ゆでる。

❻ ビネガーと砂糖を 15 分煮てシロップにする。

❼ 小玉ねぎと塩一つまみをシロップに入れて 10 分カラメツラーレする。小玉ねぎを取り出す。

❽ ⑦ のカラメツロを大きなフライパンに入れてしょうゆ大さじ 2、漉したすねのゆで汁を加えて 1 分熱する。

❾ フライパンにすねも入れて強火で 5 分なじませ、表面に照りが付くまでグラッサーレする。

❿ すねに小玉ねぎを添えてセージで飾る。

ストルッコロ(フリウリ=ヴェネチア・ジューリア)

Struccolo／スト
ウルッコ
ロ(P.118)



材料／8人分

リコッタ…300g

小麦粉…150g

グラニュー糖…40g

レーズン…40g

EVオリーブオイル…25g

ビスコッティ

レモン、卵黄

バター、粉糖

❶小麦粉、オリーブオイル、水約60mlをこねてなめらかで弾力のある生地にする。覆いをして涼しい場所で30分休ませる。

❷レーズンを戻す。

❸リコッタとグラニュー糖を練る。絞ったレーズンと砕いたビスコッティ少々(水分を吸わせるため)、レモンの皮のす

りおろしを加える。

❹生地を麺棒で透き通るくらいに薄く伸ばす。卵黄2個を溶いて生地に塗る。

❺生地に③をのせてスパテラで塗り広げ、巻いてドーナッツ型にする。溶かしたバター少々を塗り、170℃のコンベクションオーブンで45分焼く。粉糖を振りかけてサーブする。

□

地方料理～ラグー・アツラ・ボロニエーゼ

エミリア地方生まれのイタリア料理の人気の1品

タリアテッレとラザーニャには欠かせないラグー・アツラ・ボロニエーゼは、もっともよく知られてもっとも愛されているイタリア料理の一つ。公式リチェッタは、イタリア料理アカデミーによってボローニャ商業会議所に登録されている。アカデミーは、現代の事情に合わせたリチェッタも提案していて、ラグーのベースとなる牛肉の部位は、カルテッラ **cartella** と呼ばれる横隔膜の

そばの赤身の部分の代わりに、ばら肉、肩肉、うで肉で代用できる、としている。さらに、トマトソース大さじ5、または3倍濃縮のトマトペースト20gは、トマトのパッサータかホールトマトで代用できる、ともしている。

しかし、初めにパンチェッタ、野菜、肉を炒めてからじっくり煮るという調理過程は昔も今も変わらない。

ラグー(ベースのリチェッタ)

Il ragù / イタリア・ラグー (P.79)

材料／4人分

牛挽肉(ハラミ、またはバ

ラ、肩肉、うで肉)・・・300g

パンチェッタ・・・150g

トマトのパッサータ・・・100g

にんじん・・・50g

セロリ・・・50g

玉ねぎ・・・30g

白ワイン、牛乳

ブロード・ディ・カルネ

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①パンチェッタ(一部、または全部を生ハムにする人もいる)を刻む。セロリ、にんじん、玉ねぎをブリュノワーズに切る。

②底の厚い鍋(最適なのは均一にゆっくり火が通るテラコッタの浅鍋)にパンチ

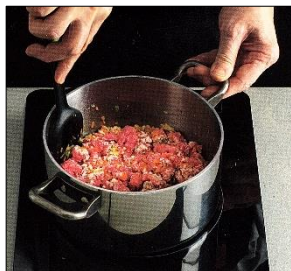
ェッタを油大さじ3で溶かし、香味野菜を加えて焼き色が付かないようにしんなり炒める。挽肉を加えて5分炒め、ワイン1/2カップをかけて水気を完全に飛ばす。

③トマトのパッサータ(またはトマトペ

ースト、ホールトマト)を加えて2分なじませる(トマトペーストを加える時は20〜30gをブロード少々でのばす。蓋をせずに煮て煮詰める)。ブロードと牛乳1/2カップ(パンチェッタと挽肉の脂を落とす)で挽肉を薄く覆い、時々ブロー

ドを足して塩、こしょうで調味しながら2時間〜2時間30分煮る。

※パスタのソースにする時などは最後に生クリームを加える場合もある。小麦粉を加えて濃くしたりせずに自然に煮詰める。



手打ち麺のタリアテッレ、ラグーがけ

Tagliatelle freshe all'uovo con ragù
／タリアテッレ・フレスケ・アッ
ルオヴォ・コン・ラグー(P.80)



材料／4人分

ラグー・アッラ・ボロニ

エーゼ・500g

小麦粉・300g+少々

卵・3個

EVオリーブオイル、塩

❶小麦粉を台に盛り、中央をくぼませながら十分に広げる。ここに卵を割り入れてフォークで混ぜ、塩一つまみと油大さじ1を加える。小麦粉を加えながら中央

に向かって少量ずつ混ぜ込みながらこねる。弾力のある生地になったら30分休ませる。

❷打ち粉をした台で生地を薄く伸ばし、巻いてタリアテッレに切る。

❸塩を加えた湯で2〜3分ゆでてラグーであえる。

□

地方料理～ラザーニェ・アツラ・ボロニェーゼ

本物のボロニェーゼはボローニャでしか味わえない



イミリア地方の家庭の味の定番、ラザーニャは、ズッキーニと小エビ、ボルチーニと栗、ゴルゴンゾーラと洋梨など、様々な食材と組み合わせることができる。ボローニャのラザーニャのような定番中の定番のラザーニャは、コクがあって香りが強い。イタリアでこの味のラザーニャを作ることができる街はボローニャだけだとも言われている。

ボローニャは美食と深く結びついた街で、最高の食材を知り、料理を舌だけでなく目でも楽しむ。ラザーニャは、そんな街のシンボルの料理で、麺打ち職人のスフォリーネが小麦粉、卵、ほうれん草から熟練の技で作り出す傑作だ。さら

に、肉と野菜にワインとトマトを加えてじっくり煮込んだ濃厚で香り高い逸品、ラグーをかける。

純粹主義者は、完璧なラザーニャを作るためには、幅が最低60cm、長さ1m以上のもみの木の麺台と、桜の木の長さ1m、直径5cmで、完璧なカーブを描いた麺棒が必要で、調理の過程にも様々な決まりがある、としている。

生地をこねる時は脈拍のように力強く、リズムカルに。麺棒で平らにする時は、中央から外に向かって。時々麺棒に巻きつけて回転させる。十分広がったら裏返して、最終的には厚さ1～2mmにする。素人は機械で伸ばすが、その場合でも、穴を開けずに均質に伸ばすには多少の経験が必要だ。

ボローニャではラザーニャには必ずほうれん草入りの緑色の生地を使う。伝統的なリチェッタは、家庭で手打ちして薄く伸ばしたもの。ラグーに使う肉は地元でカルテッラと呼ばれる赤身で味のよい牛の横隔膜の肉だ。そこにパンチェ

ッタや、豚肉、サルシッチャを加える場合もある。

ラグーはとろ火でじっくり煮れば煮るほど濃厚な味になる。煮る時間は1～4時間。鍋は底の厚い鍋か陶器の鍋が適している。肉は使う直前に挽く。パンチ

エッタを炒めたフライパンで一部を炒めてから野菜のソフフリットに加えると、ジューシーで柔らかくなる。

ラザーニエ・アッラ・ボロニエーゼに合うワインは、ロマーニャ地方の活気のある赤、サンジョヴェーゼ。

ラザーニエ・アッラ・ボロニエーゼ

Lasagne alla bolognese
／ラザーニエ・アッラ・
ボロニエーゼ(P.61)

材料／6人分

パスタ；

00番の小麦粉…400g＋打ち粉

卵…3個

ゆでて絞ってミキサーにかけ

たほうれん草…150g

塩

ソース；

牛挽肉…200g

豚挽肉…100g

サルシッチャ…50g

パンチェッタ…50g

玉ねぎ…小1個

セロリ…小1本

にんじん…小1本

トマトのPASSATA…

300g

白ワイン…1/2カップ

バター…70g

たっぷりのおろしたパ

ルミジャーノ

EVオリーブオイル

塩、こしょう

ベジヤメル；

バター…50g

小麦粉…50g

牛乳…500ml

ナツメグ

塩、こしょう

❶ 台に小麦粉を盛り、塩一つまみ、卵、ほうれん草を加えてこねる。なめらかな締まった生地になったら覆いをして休ませる。

❷ ラグーを作る。玉ねぎ、セロリ、にんじんのみじん切りをバター50gでソフフリットにし、刻んだパンチェッタを加える。挽肉と崩したサルシッチャを加えてなじませ、ワインをかけて水気を飛ばす。さらにトマトのPASSATAを加え、塩、

こしょうで調味して弱火で最低1時間煮る。

❸ ベジヤメルを作る。バターを溶かし、小麦粉を加えて混ぜる。牛乳で少しずつ溶き、塩、こしょう、ナツメグで調味してかき混ぜながら10分煮る。

❹ 生地に軽く打ち粉をして薄く伸ばし、オーブン皿の長さの半分に合わせて長方形に切る。

❺ 塩と油大さじ1を加えた熱湯でラザ

ーニャを少量ずつゆでる。

⑥オープン皿にバターを塗り、生地を2枚敷く。ラゲー少々をかけてベシヤメルで薄く覆い、パルミジャーノを散らす。別の生地で覆い、材料がなくなるまで同

様に繰り返す。

⑦最後は生地にベシヤメルをかけてパルミジャーノとバターの小片を散らす。180℃のオーブンで約30分焼く。



お勧めレストラン

■TRATTORIA ALDINA; Via Albinelli 40, Modena ☎059.236106 : スローフードも魅力的に伝統を再現する店と絶賛。名物のラザーニャ・ヴェルデは5段以上重ねる。

■TROTTOIA MELONCELLO; Via Saragozza 240 A, Bologna ☎051.6143947 : 伝統料理を愛するボローニャ市民に人気の店。タリアッテ、トルテッリーニ、ラザーニャなどのパスタは自家製。

■RISTORANTE LA GHIRONDA; Via XX settembre 61, Montecchio Emilia(RE) ☎0522.863550 : 伝統料理とオリジナル料理を出す。トルテッリ、カップペッレッティ、ラザーニャが人気。

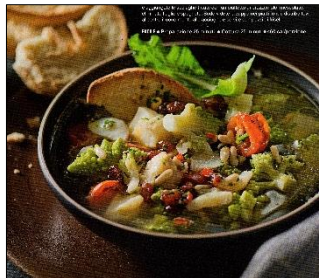
■TRATTORIA BONI; Via Don Luigi Sturzo 22/c-d, Bologna ☎051.6154337 : 昔ながらの味と香りの料理を出すボローニャの老舗。充実したプリーモのメニューの中でもラザーニャは人気。

□

スープ

ブロッコロ・ロマネスコとバッカラのズッパ

Zuppa di broccolo romano e baccalà
／ズッパ・ディ・ブロッコロ・ロ
マーノ・エ・バカラ(P.51)



材料／4人分

塩抜きして戻したバッカ

ラ…700g

ブロッコロ・ロマネスコ…

1個、約500g

ミニトマト(パキーノ)…5

個

玉ねぎ…小1個

にんにく…1かけ

松の実…30g

レーズン…30g

オイル漬けアンチョビ…

4枚

イタリアンパセリ

フリゼッレ

野菜のブロード…1.4ℓ

EVオリーブオイル…大さ

じ6

塩、唐辛子

❶ バッカラの骨と皮を取り除いて小さく切る。ブロッコリーを小房に分ける。ミニトマトを半分に切る。

❷ 玉ねぎをみじん切りにして油大さじ2でソフリットにする。バッカラとトマトを加えてなじませ、熱いブロードをかける。沸騰したらブロッコリーと塩を加えて弱火で20分煮る。

❸ にんにくを半分に切って芽を取り除き、残りの油でこんがり炒める。唐辛子少々、松の実、レーズンを加えて炒め、刻んだアンチョビとイタリアンパセリ1房を加えて混ぜる。にんにくを取り除いて火から下ろす。

❹ スープ皿に❷を注ぎ、中央に❸を加える。フリゼッレを添える。

ウンブリア風パンのミネストラ

Minestra di pane umbra/
ミネストラ・ディ・パー
ネ・ウンブラ(P.52)



材料／4人分

硬くなった田舎風パン…

400g

小角切りにしたベーコン…

120g

皮むきカットトマト…200g

玉ねぎ…小1個

葉付きのセロリの芯…1本

バジリコ、タイム、マジ

ヨラム

ブロード・ディ・カルネ

(または固形ブイヨン)…

1.5ℓ

砂糖…一つまみ

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①セロリを小さく切る。玉ねぎを粗いみじん切りにする。これらをベーコンと一緒に油大さじ3で炒める。ちぎったパン、トマト、砂糖を加えてパンに数分水分を吸わせ、熱いブロードをかける。塩味を整え、沸騰したら弱火で25～30分煮る。

火を止める直前にみじん切りにした香草を加える。

②器に注ぎ、油を回しかける。たっぷりの粗挽きこしょうと細く削ったペコリーノを散らす。

クレーム・パルマンティエのサルシッチャとセージのスピエディーニ添え

Crema parmantier con spiedini di
salsiccia e salvia／クレーム・パ
ルマンティエ・コン・スピエデ
イーニ・ディ・サルシッチャ・
エ・サルヴィア(P.53)



材料／4人分

粉質のじゃがいも…4kg

玉ねぎ…1個

ポロねぎ…1本

サルシッチャ…120g

野生のブロード…1.2ℓ

生クリーム…150g

バター…40g

セージ

塩、こしょう

①じゃがいもは皮をむいて輪切りにする。玉ねぎをみじん切りにする。ポロねぎ

ぎは小口切りにする。玉ねぎとポロねぎを鍋に入れてバターで軽く炒める。じゃがいもを加えてさっとなじませ、熱いブロードをかける。塩、こしょうして約40

分煮る。生クリームを加えてミキサーにかけ、クリーム状にする。

②サルシッチャの皮をむいて小さく切る。間にセージを挟んで4本の串に刺す。

鉄板で片面2分ずつ焼く。スープ皿に①を注ぎ、串を添える。仕上げにこしょうをかける。

スペック入りオニオングラタンスープ

Zuppa di cipolle e speck/
ズッパ・ディ・チポッレ・
エ・スペック(P.54)



材料／4人分

玉ねぎ・・・1個

エメンタール・・・60g

スペック・・・100g

白ワイン・・・1/2カップ

小麦粉・・・大さじ1強

ブロード・ディ・カルネ

バター・・・50g

バゲット・・・1本

タイム

ローリエ・・・1枚

塩、こしょう

①玉ねぎを薄く切り、溶かしたバターでしんなり炒める。細く切ったスペック、ローリエ、タイムを加え、塩、こしょうで調味する。蓋をしてとろ火で約30分煮る。煮詰まりすぎたらブロード少々を足す。

②ワインを加えて強火でアルコール分を飛ばす。小麦粉を散らしてかき混ぜながら弱火で5分煮る。

③熱いブロード約1ℓを加え、蓋をして約30分煮る。

④パンをスライスして数分トーストする。

⑤ココットに①を注ぎ、パンを2～3枚のせる。おろしたエメンタールを散らし、オーブンのグリルでチーズが溶けるまでグラティナーレする。

チェーチ、カボチャ、赤レンズ豆のズッパ

Zuppa con ceci, zucca e lenticchie rosse / ズッパ・コン・チェーチ・ズッカ・エ・レンテ
イッキエ・ロッセ(P.55)



材料 / 4 人分

缶詰のチェーチ…240g

カボチャ…700g

皮むき赤レンズ豆…150g

ビエトレ…250g

ポロねぎ…1 本

ライム…1 個

フェネルシード…小さじ 1

コリアンダーシード…小さじ

1

シナモン…1 片

ターメリック…小さじ 1

ミント

イタリアンパセリ

ナン…2 枚

バター…30g

EVオリーブオイル…大さ

じ 5

塩、粉唐辛子

❶ カボチャは皮と種を取って小角切りにする。ビエトレは粗いみじん切りにする。チェーチは水気を切る。

❷ ポロねぎは輪切りにし、フェネルシード、潰したコリアンダー、粉唐辛子、シナモン、ターメリックと一緒に油大さじ 2 で軽く炒める。カボチャ、チェーチ、塩一つまみ、水 1.5ℓ を加えて沸騰させ、弱火で 10 分煮る。レンズ豆とビエトレを

加えて塩味を整え、10～15 分煮る。

❸ ミントとイタリアンパセリ各 2 枝をみじん切りにし、レモン汁と残りの油をかける。

❹ ナンに溶かしたバターを塗り、オーブンで温めて細く切る。

❺ ② が煮上がる直前に③ を加える。スープ皿に注いでナンを添える。

□

フォルマッジョ・ディ・フォッサ

メイド・イン・イタリアの食材



フォルマッジョ・ディ・フォッサを夏の終わりに地下に降ろす時は、白い筒形をしているが、秋にはカビと脂肪で黒ずんでいる。穴の中で3ヵ月熟成させると、チーズは姿を変える。外見はあまり美しいと言えないが、味は素晴らしい変化だ。

ロマーニャとマルケにまたがる山岳地帯で伝えられてきた凝灰岩に掘った穴にチーズを入れて熟成させるという伝統の製法は、中世に誕生した。戦争の爆撃からチーズを守るために、あるいは夏の間チーズを保護するために考え出された製法だ。フォルマッジョ・ディ・フォッサの本場ソリアーノ・ディ・ロマ

ーニャでは、現在でも毎年11月25日になるとチーズを穴から出すセレモニーが行われる。

穴をふさいでいた木の覆いを取り除くと、所有者の名前が書かれた白い布の袋に入ったチーズが姿を現す。同じ時期にソリアーノでは大きな収穫祭も開かれる。リミニ地方ではアンブラ・ディ・タラメッロの祭りが開かれる。熟成を終えたタラメッロ村の特産チーズが琥珀色(アンブラ)をしているところからつけられた名前だ。

ソリアーノのフォルマッジョ・ディ・フォッサは、2009年にDOPに認定された。生産地区はロマーニャとマルケにまたがる丘陵地帯だ。州は違っても、チーズ作りの秘密は同じだ。穴だ。砂岩に掘られた穴の内側は、麦わらと藁で覆われている。チーズは酸素のない穴の中で水、ホエイ、脂を出す。90日たつとチーズには皮がほとんどなくなり、森の下ばえのようなカビの香りが加わる。生地はセミハードでもろい。味は強く、辛さもある。ミルクの種類によっては余韻はほろ苦

い。一般的にはヤギ乳か牛乳、またはミックスだ。蜂蜜やジャム、ぶどうのモスト、マルメロ、洋梨、ナッツ、いちじく、バルサミコ酢の風味がする。パスタやブ

ルスケッタ、カルパッチョなどにおろしてかける他、様々な料理に使うことができる。

フォルマッジョ・ディ・フォッサの バツソッティ

Bassotti al formaggio di fossa/
バツソッティ・アル・フォルマ
ッジョ・ディ・フォッサ(P.79)



材料／4人分

00番の小麦粉…300g

リマチナートのセモリナ粉…
100g

卵…4個

ブロード・ディ・カルネ…1ℓ

ペコリーノ・ディ・フ

ォッサ…100g

バター…60g

パン粉

ナツメグ

❶ 2種類の粉を混ぜて台に盛り、中央に軽く溶いた卵を入れる。小麦粉を少しずつ混ぜ込みながらこねて弾力のあるなめらかな生地にする。ラップで包んで30分休ませる。

❷ 生地をパスタマシンで伸ばしてタリオリーニにカットする。

❸ 沸騰したブロードでパスタをゆでる。

すぐに水気を切り、ブロードは取っておく。パスタをバターの半量、おろしたペコリーノ、ナツメグであえる。

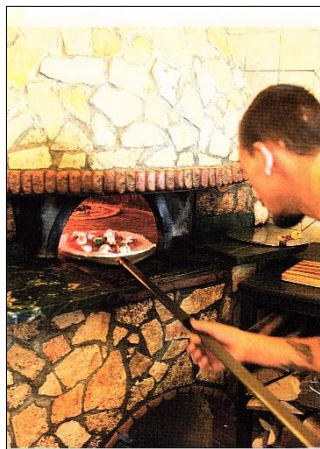
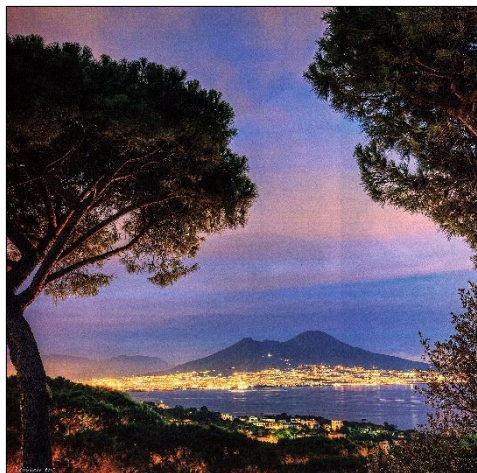
❹ オーブン皿にバターを塗り、パン粉を散らす。残りのおろしたペコリーノと交互にパスタを入れ、押し固める。

❺ ブロードで薄く覆い、バターの小片と残りのペコリーノを散らす。200℃のオーブンで20分グラティナーレする。

□

ナポリ

ナポリでヴェラーチェ・ピッツァ・ナポレターナ協会のピッツァを食べる



左：ヴェズヴィオ山とナポリ湾の夜景

右：ピッツェリア・ダ・アッティリ

ユネスコの無形文化遺産に登録を申請中のナポリのピッツァ

は、ナポリの歴史と未来の一部だ。デブレティス通りにある地中海博物館の中には、ピッツァイオーロが使っていた歴史的な道具などを展示するピッツァ国際博物館もできた。

本物のピッツァ・ナポレターナを保護するために、ヴェラーチェ・ピッツァ・ナポレターナ協会も設立された。協会が本物のナポリピッツァの名称を許したのは、トマト、オイル、オレガノ、にんにくのマリナーラと、トマト、オイル、モッツアレッラかフィオルディラッテ、

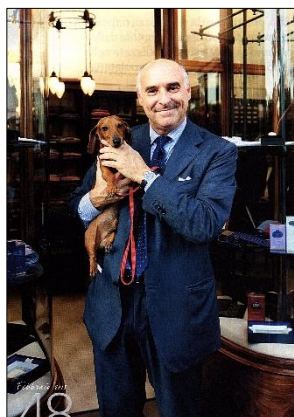
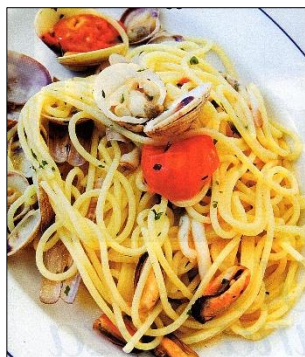
おろした硬質チーズ、バジリコのマルゲリータだけだった。

協会の基準はとても厳しいが、新しい食べ方の開拓に道を閉ざしているわけではない。たとえば、その一つがスプマンテとの組み合わせだ。世界的に有名なカメラマン、オリヴィエロ・トスカーニによる会員のピッツァイオーロのインタビューと楽しい写真集『ナポリかぶれ』も発表された。会員には、同じ一族が何代にもわたって経営する老舗で、縁が高くくて柔らかいピッツァが名物のウンベ

ルト(via Alabradieri 30)や、3代目の若いチーロ・サルヴォの店、50カローなどがある。彼は食材探しに情熱を注いでいて、アロマの強いヴァッレ・デッルフィタ産のイルピニアのにんにく、ピエンノーロ・デル・ヴェズヴィオDOPのミニマト、チェターラのイワシなどにこだわ

っている。

ビニャセッカ通りにあるナポリ最大の食品市場には、約80年前からピッツェリーア・ダ・アッティリオがある。グレコ・ロマーノ地区にあるロンバルディは1892年にできた(via Foria 12/14)。



上左：ナポリの名物料理、ムール貝と貝のスパゲッティ

中：ドン・アルフォン 1890 のイアッカリーノ・アルフォンソシェフ

右：サン・ドメニコ・マッジョーレ広場で1世紀以上前から美味しいものを作っているスカトゥルキオのスフォリアティーネ

下左：世界的に有名なネクタイメーカーのマウリツィオ・マリネッラ

右：トリエステ・エ・トレント広場の有名な老舗カフェ、グラン・カフェ・ガンブリヌスのコーヒー

ピッツァ・ナポレターナのドウ(ベースのリチェッタ)

LA PASTA della PIZZA
NAPOLETANA／ラ・パ
スタ・デッラ・ピッツ
ァ・ナポレターナ(P.53)

材料／10枚分

塩・・・50g

00番の小麦粉・・・1.6kg＋少々

生イースト・・・3g

①大きなボールに室温(約20℃)の水を入れ、塩を加えて溶かす。小麦粉の1/3を加えて手でこねる。指を広げて下から上へ混ぜ、クリーミーで適度にダマのない生地にする。砕いたイーストを加えて溶かす。小麦粉1/3を少しずつ加えて生地に水分と空気適量を吸わせながら混ぜる。残りの小麦粉も同様にする。

②生地を打ち粉をした台に移し、引っ張らずに同じ向きにたたみながらゆっくりこねる。折る度に生地に空気が入るように打ち粉をした指の関節で軽く押す。こねているとややねばつくようになるが、小麦粉は加えずにさらに10分ほどこねる。湿らせた布巾かラップで覆って3時間休ませる。再びこね、覆いをして室温で1時間30分発酵させる。



③生地を1片切り取り、片手で押さえて

もう一方の手で端を2回折り込む。このロールの部分を取り取り、掌で丸める。残りの生地も同様にして10個の丸い生地を作る。



④トレーに打ち粉をして丸い生地を並べる。覆いをして6時間発酵させる。



⑤生地を1個取って広げる。両面に打ち粉をして余分な粉を軽く落とす。指で生地の中の空気が縁(コルドンチーノ)に集まるようにしながら広げる。2回裏返して縁に気泡を作る。

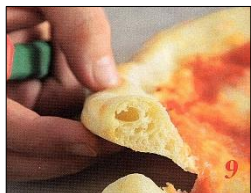
⑥片手で生地を押さえてもう一方の手で軽く引き、引いた生地の端を押さえている手にのせて全体を台から持ち上げ

る。45度回転させて台に置く。これを2、3回繰り返して厚さ4mmにする。

⑦ピッツァにソースを塗って焼く。カットすると縁の一部が膨らんでカーブし

ている様子が分かる。

※このタイプのピッツァに最適の小麦粉は、植物性たんぱく質を含むW280の強度の粉。



ピッツァ・マルゲリータ(オリジナルのリチェッタ)

Pizza Margherita/
ピッツァ・マルゲ
リータ(P.51)

モッツアレッタ、トマト、バジリコというシンプルな材料で作るイタリアの国旗の色のピッツァ。1889年にナポリでマルゲリータ王女のために作られた。



材料／1枚分

ピッツァドウ・・・250g

皮むきトマト・・・80g

モッツアレッタ・フィオ

ルディラッテ・・・80g

バジリコ

EVオリーブオイル、塩

①トマトを手かフォークで崩して塩一つまみを加える。

②モッツアレッタを薄く切り、ざるに入れて水気を切る。

③ドウをベースのリチェッタの要領で

伸ばす。

④トマトをのせる。モッツアレッタとバジリコを加えて油を回しかける。

⑤280℃のオーブンで4～6分焼く。オーブンから出して油をかけ、サーブする直前にバジリコを数枚のせる。

ナポリサラミ入りカルツォーネ

Calzone farcito con salame／カルツォーネ・ファルチート・コン・サラマーネ(P.52)



材料／1個分

ピッツアのドウ…250g

牛乳のリコッタ…150g

ナポリサラミ…30g

モツアレッタ・フィオル

ディラッテ

皮むきトマト

バジリコ

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①リコッタを練ってなめらかにし、必要なら塩を加える。

②サラミを薄く切る。

③ドウを完全に薄く伸ばして(縁も)平らな円形にする。

④生地の半分だけに縁を2cm開けてリコッタを塗る。サラミと小さく切ったモツアレッタをのせてこしょうをかけ

る。半分に折って閉じ、縁をしっかりと閉じる。

⑤中央に小さな空気穴を1個開ける。

⑥トマト40gを刻んで塩一つまみを加える。

⑦カルツォーネの表面にトマト、油、モツアレッタをのせ、最高温のオーブンで4～6分焼く。

⑧バジリコをのせてすぐにサーブする。

ブロッコリーとアンチョビのピッツァ

Pizza broccoli e acciughe／ピッツァ・ブロッコリ・エ・アッチューゲ(P.52)



材料／1枚分

ピッツアのドウ…250g

小房に分けたブロッコリ

ー…130g

松の実…10～12粒

オイル漬けアンチョビ…2

枚

トーストして小角切りに

したパーネ・カザレッチ

ヨ…1枚

生唐辛子

おろした硬質チーズ

にんにく

EVオリーブオイル

①パンの小角切りと松の実をフライパンで乾煎りする。

②フライパンに油、にんにく1/2片の薄切り、唐辛子の輪切り、アンチョビを入

れてアンチョビが溶けるまで熱する。ブロッコリー80gと水1/2カップを加えて5分煮たらミキサーにかける。

③残りのブロッコリーを5～8分蒸す。または柔らかくなるまでゆでる。

④ドウを伸ばして②を塗り広げ、油をかける。最高温のオーブンで4～6分焼く。

⑤オーブンから出してブロッコリー、松の実、パン、硬質チーズ大さじ1を加える。すぐにサーブする。

宿泊

■**ROMEO HOTEL**; 5つ星のゴージャスな新しいブティックホテル。湾を見下ろすロケーション。リストランテ・コマンダンテのシェフはミシュラン1つ星のサルヴァトーレ・ピアンコ。www.roemohotel.it

■**HOTEL EXCELSIOR**; 海岸通りの歴史のある豪華な4つ星ホテル。
www.excelsiornapoli.com

■**ATMOSFERE DEL CENTRO STORICO**; 中心部の19世紀の建物の魅力的なB&B。
www.bbatmosfere.blogspot.it

食事&ショッピング

■**DON ALFONSO 1890**; ソレント半島のサンタガタ・スイ・ドゥエ・ゴルフまでわざわざ出かけていく価値のある店。ミシュラン2つ星。www.donalfonso.com

■**MIMI ALLA FERROVIA**; ナポリの伝統料理が味わえる店。魚やドルチェも美味しい。
www.mimiallaferrovia.com

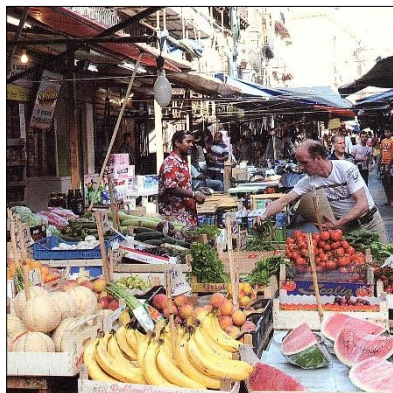
■**ANTICO FORNO F.LLI ATTANASIO**; 中央駅のそば。20世紀初めから一日中スフォリアテッレを作っている。行列している。
www.sfogliatelleattanasio.it

■**LA STANZA DEL GUSTO**; 国立博物館の近く。1階はチーズ、ワイン、サラミ、瓶詰めなどの店。2階は伝統料理を出している。www.lastanzadelgusto.com



シチリア

オフシーズンのパレルモとカターニアのレストランガイド



パッラロ市場

今回のシチリアの旅は、パレルモの伝統を受け継ぎ、頑丈なシチリア料理の味を生み出している場所、ヴッチリアとパッラロの歴史的な市場から始まる。パレルモを訪れてこの市場に行かなければパレルモを見たとは言えない。

オステリア・パッラロはストリート・フードの店。テイクアウトもできるがテーブル席もある。ヴッチリアには創作料理を出す**ガジーニ・ソーシャル・レストラン**がある。

カルサ地区周辺のカーポ市場の辺りは、チェーチのパネッレやゆでたミルザ（脾臓）入りパンなどのストリートフードのメッカだ。

ヴッチリアには120年以上の歴史がある老舗のトラットリア、**カーザ・デル・ブロード**の本店があるが、近くにはのれん分けした店、**マエストロ・デル・ブロード**があり、ボッリートやブラザートを出している。しかし、客の要望で次第にブロードよりも魚料理を多く出すようになった。これがなかなか美味しくてお勧めだ。季節には、稚魚とウニのパスタなどを出している。しかし、あくまでも店の名物料理はボッリートだ。

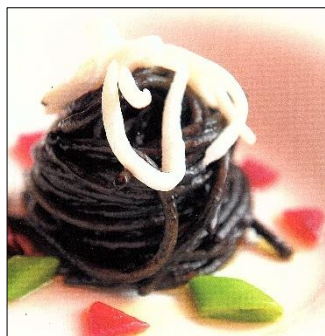
エノテカ・クチは料理も出す。料理は市場の食材次第だが、地元のものだけという訳でもない。メカジキの卵とミニトマトのスパゲッティ、黒米、サルシッチャ、サボイキャベツ添えなど、ちょっと変わった食材の組み合わせを味わうことができる。

ヴィノヴェリタスもワインと料理を楽しむ店だ。シンプルだが居心地の良い店。テアトロ・ポリテアマ近くの**ベルリンカフェ**はシチリアのナイトライフの流行の発信地でトレンドリーな店。美味しいカクテルを出している。

ホテル・チェントラーレの最上階にあ

るアイ・テッティ・ダイニングは、シチリア料理を食べながらパレルモの町の屋根を一望できるレストラン。

アンチョビとじゃがいも入りボッリートやなすのポルペッテ、じゃがいもとカチョカヴァッロのスパゲッティ、ファルソマーグロなど、パレルモの古い味を再現しているトラットリア・イ・カッシーナリーと、ソラマメのマッコ、イワシのブカティーニのパレルモ風など、冬は一段と伝統色が濃くなるオステリア・デイ・ヴェスプリもお勧めだ。ピッコロ・ナポリは魚料理専門のトラットリア。料理は魚卵のスパゲッティ、イワシのブカティーニ、エビのフリットなど。



オステリア・デイ・ヴェスプリのコ
ウイカとイカ墨のヴェルミチェッリ

パレルモ郊外のモンデッロには、バダルメンティ・クチーナ・エ・ボッテガがある。なすのトルティーノのラグザーノのフォンドウータがけ、トマトとバジリ

コのヴェッルタータ、フィオーリ・ディ・ズッカのリコッタのムース詰め、ペスト・トラパネーゼ添え、魚のカポナータなどを出す。トラットリア・ダ・カロジエロは魚、タコ、貝がベースの料理を出す店。

ピッツァなら、トンドという新しい店がある。オーナーは40歳のピッツァイオーロ。モツァレッラはカンパーナdopの製品だけを使う。組み合わせるのは、ポモドーロ・シッカーニョ、ネブローディの黒豚のサラミなどの地元の味。典型的な地元料理なら、4代続くニーヌ・ウ・バッレリーノ。脾臓のパニーノなどがある。

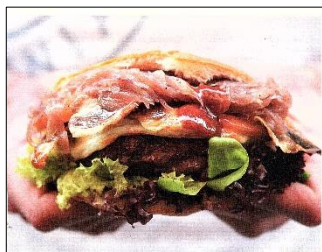
パレルモの南東にあるバゲーリアには、シチリアで一番将来が有望なシェフトニー・ロ・ココの店、プーピがある(PUPI: via del Cavaliere 59, bagheria、www.ipupiristorante.it)。島の古い伝統がある食材と一番庶民的な魚を使いこなせるシェフだ。

カターニアはシチリア経済の活気ある交差点で、中央通りのサンタ・フィロメナにはカターニアの新しい味が集中する。イル・サーレ・アート・カフェは地元のグルメが集まる店。近所のフドはシチリア産野菜と肉の美味しいハンバーガーの店。カフェ・クルティッギュは、

ビールの品揃えが興味深いビストロ。朝からやっついて、伝統料理と地中海料理を出している。Qクチーナ・クイと、イタリアと世界を放浪していたシェフが戻ってきたイル・カラートはできたばかりの店。

アンティカ・マリーナは港の古いトラットリアの雰囲気のおステリアで、新鮮な魚の定番料理を出す。トレ・ボッケは昔ながらの雰囲気の店でオリジナルな料理を出している。スカンピ入りのイワ

シのパスタがお勧めだ。ポルペッテリーアは最近できた店だが味は昔ながらのシチリアの味。



フドのハンバーガー

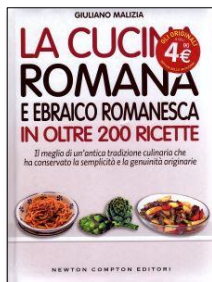
パレルモ

- GAGINI; www.gaginirestaurant.com
- OSTERIA BALLARÒ; www.ostriaballoro.it
- CUCI; www.cucienotecacreativa.it
- IL MAESTO DEL BRODO; via Pannieri,7
☎091.329523
- CASA DEL BRODOD DAL DOTTORE;
www.casadelbrodo.it
- VINOVERITAS; v.le Piemonte 22,
☎091.342117
- AI TETTI DINING/RESTAURANT-ROOFTOPBAR/
CENTRALE PALACE HOTEL/;
www.attetttidining.it
- OSTERIA DEI VESPRI; www.osteriadeivespri.it
- PICCOLO NAPOLI; p.zza mulino a vento 4,
320431
- I CASCINARI; via d'Ossuna 43,
☎091.6519804
- BADALAMENTI CUCINA E BOTTEGA;
www.badalamenticucinaebottega.com

- TRATTORIA DA CALOGERO;
www.trattoriadacalogero.com
- TONDO PIZZERIA; p.zza I.Florio
☎091.328254
- BAR BERLIN; via Isidoro la Lumia 21,
☎091.334398
- NINO U'BALLERINO; www.ninouballerino.it
- カターニア
- Q CUCINA QUI; www.qqucinaqui.it
- IL CARATO; via marchese di casalotto 103,
☎330.292404
- FUD; PANINERIA WINEBAR www.fud.it
- SALE ART CAFÈ; www.ilsaleartcafe.com
- CAFFÈ CURTIGGHIU; via santa Filomena
43, ☎095.5861352
- POLPETTERIA; www.polopetteria.it
- LE TRE BOCCHE; www.letrebocche.it
- OSTERIA ANTICA MARINA;
www.anticamarina.it

ローマとラツィオ料理

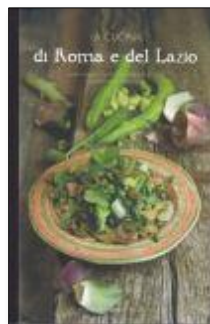
関連書籍



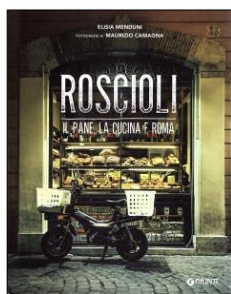
ニュートンシリーズ
『クチーナ・ロマー
ナ・エ・ロマネスコ』



グリバウドシリーズ
『ラツィオ』



ガイド・トンマーゾシリーズ
『ローマ・エ・ラツィオ』



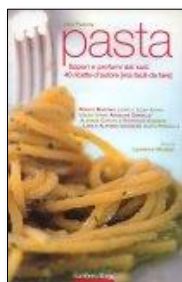
『ロッショーリ』



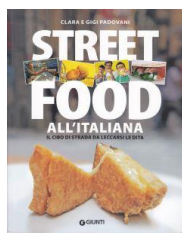
ガブリエレ・ボンチ『ジョ
ーコ・デッラ・ピッツァ』



リヴィオ・ジャンナットー
ニ『クチーナ・ロマーナ・
エ・ラツィオ』



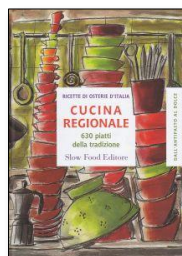
『パスタ ; サポー
リ・エ・プロフー
ミ・ダル・スッド』



『ストリート・フー
ド・アッラ・イタリ
アーナ』



アンナ・ゴゼッティ・
デッラ・サルダ『レ
リチェッテ・レジョ
ナーリ・イタリアーネ』



オステリエ・ディ・
イタリアシリーズ
『クチーナ・レジョ
ナーレ』

ローマ&ラツィオ料理／SECONDI PIATTI, VERDURE E DOLCI

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. アッバッキオのローマ風・・・P. 29 | P. 36 |
| 2. アッバツォ・ア・スコッタディート・・・P. 30 | 13. プンタレッレのアンチョビソース・・・P. 36 |
| 3. サルティンボッカ・・・P. 30 | 14. ソラマメとグアンチャーレ・・・P. 37 |
| 4. ガロフォラート・・・P. 31 | 15. ソラマメとペコリーノ・・・P. 37 |
| 5. 鶏肉のローマ風・・・P. 32 | 16. アーティチョークのユダヤ風・・・P. 37 |
| 6. 鶏肉とパプリカのトマト煮・・・P. 32 | 17. アーティチョークのローマ風・・・P. 38 |
| 7. コーダ・アツラ・ヴァッチナーラ・・・P. 33 | 18. リコッタのクロスタータ・・・P. 39 |
| 8. トリッパ・アツラ・ロマーナ・・・P. 33 | 19. アマレーナのクロスタータ・・・P. 40 |
| 9. パヤータ・・・P. 34 | 20. アマレーナとリコッタのクロスタータ・・・P. 40 |
| 10. 子山羊肉のプロデッタート・・・P. 35 | 21. マリトツィ・・・P. 41 |
| 11. コウイカのトマト煮・・・P. 35 | 22. サン・ジュゼッペのビニエ・・・P. 43 |
| 12. コウイカとグリーンピースのワイン煮・・・ | 23. リコッタのジェラート・・・P. 43 |



アッバッキオ・アツラ・ロマーナ

Abbacchio alla romana／
アッバッキオ・アツ
ラ・ロマーナ(P.80)

材料／4人分

アッバッキオ・・・1/2頭、
1.2kg

ローズマリー・・・1枝

にんにく・・・3かけ

塩漬けアンチョビ・・・3尾

ビネガー

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①アッバッキオを同じ大きさに切り分ける。

②フライパンに油大さじ5とローズマリー1枝、潰したにんにく1かけを熱し、肉を入れて焼く。塩。こしょうして火を弱め、45分焼く。

③肉を焼いている間にアンチョビを塩

抜きし、残りのローズマリー、にんにくと一緒に乳鉢ですり潰す。これをビネガーで伸ばしてクリーミーなソースにする。

④肉が焼けたら③を加えてビネガーの水気を飛ばす。皿に盛り付けて焼き汁をかける。



アッバッキオ・ア・スコッタディート

Abbacchio a scottadito /
アッバッキオ・ア・ス
コッタディート(P.106)

※子羊のあばら肉の切り身を炭火で焼いた料理がローマとラツィオ生まれの料理だとの確証はないが、この地ほどこの料理が愛されている場所は、イタリアにはあまりないだろう。

リチェッタはシンプルだが、同時に複雑でもある。まず、本物の炭と上質の肉

が必要だ。信頼できる肉屋で適切なコストレッタ(リブローズの切り身)を手に入れることから始める。1人2～4本が目安だ。これを炭火でしっかり焼き色がについて香りが立つまで焼き、塩、こしょうしてすぐに食べる。



子羊肉のスコッタディート

Costarelle a scottadito /
コストレッレ・ア・ス
コッタディート(P.84)

材料／4人分

ス(コストレッテ)・・・800g

塩、粒こしょう

アッバッキオのリブロー

ラード

①肉を肉叩きで叩いて軽く平らにする。ラードを薄く塗って塩と粗挽きこしょうを散らし、熱したグリルパンにのせる。片面5分ずつ焼き、熱いうちにサーブする。

※“スコッタディート”(指を火傷する)とは熱々のコストレッテを手でつかんで食べるところから名付けられた。その名の通りこの料理は手づかみで食べた。



サルティンボッカ

Saltimbocca / サルティ
ンボッカ(P.63)

①6人分で子牛肉の切り身は約600g。大きすぎない薄い切り身を平らにし、セージ1枚と生ハム1枚ずつをのせ、楊枝を安全ピンのように刺してとめる。

②ソテーパンにバター50gを溶かし、塩、

こしょうした肉を入れる。強火で両面をさっと均一に焼く。大皿に生ハムが上になるように盛り付ける。

③焼き汁に水大さじ1～2を加えてデグラッサーレする。バター少々を加えて

溶かし、ソースにする。これをサルティンボッカにかけてすぐにサーブする。



サルティンボッカ・アッラ・ロマーナ

Saltimbocca alla romana /
サルティンボッカ・ア
ッラ・ロマーナ(P.96)

材料／4人分

子牛もも肉の薄い切り身…
500g

スライスした生ハム…150g
セージ…1枝
小麦粉

白ワイン…1/2カップ
バター
塩、こしょう

- ①肉を叩き、生ハム1枚とセージ1枚で覆う。楊枝を刺してとめる。
- ②フライパンにバターを熱して強火で肉を焼く。両面に焼き色がついたら取り出して熱した皿に盛り付ける。
- ③焼き汁に小麦粉大さじ1を加えて火

にかけ、バターを加えてマンテカーレする。煮詰めてソース状にする。熱いソースを肉にかけてサーブする。
※料理の名前は、自然と口に飛び込むような美味しい料理という意味。



ガロフォラート

Garofolato /
ガロフォラ
ート (P.87)

材料／4人分

牛肩肉…800g
生ハムの脂身…80g
クローブ…4個
にんにく…2かけ

玉ねぎ…1個
にんじん…1本
セロリ…1本
イタリアンパセリ…1房
ローリエ…4枚

赤ワイン…1カップ
トマトペースト
EVオリーブオイル
塩、こしょう

- ①生ハムの脂身の半量を細長い拍子木に切る。
- ②肉に①、クローブ、にんにく1かけの薄切りを差し込む。イタリアンパセリとローリエを縛る。

- ③ソテーパンに②の香草、肉、油大さじ2を入れてとろ火で肉の表面全体を焼く。均一の焼き色が付いたらワインをかけてアルコール分を飛ばし、レードル1杯の湯で溶いたトマトペースト大さじ

2、塩、こしょうを加える。蓋をして弱火で3時間煮る。

④ 香草を取り除き、肉をスライスして煮汁をかける。グリーンピースを添えても

よい。

※この煮汁は“sugo d’umido／スーゴ・ディ・ウミド”と呼ばれ、伝統的にはパスタのソースとして用いられる。



鶏肉のローマ風

Pollo alla romana /
ポッロ・アッラ・
ロマーナ (P.68)

① 6人分で1kgの鶏1羽を小さく切る。
② 油大さじ1で細く切った生ハムの脂身と赤身60gを炒める。焼き色が付きだしたら鶏肉を入れて裏返しながら焼く。にんにく1かけ、マジョラム、白ワイン1/2カップ、塩、こしょうを加える。

③ ワインの水気がなくなって鶏肉に火が通るまで煮たらホールトマト500gを加えて火を強める。
④ 煮詰まりすぎたら水かブロード少々を足して約20分煮る。



鶏肉とパプリカのトマト煮

Pollo spezzato con i peperoni /
ポッロ・スペッツアート・
コン・イ・ペペローニ (P.68)

① 鶏肉のローマ風のバリエーション。パプリカ(赤・黄・緑)は炭火かコンロの直火で焼いて水にさらし、皮を完全にむく。
② 薄切りにした玉ねぎ1個を油で炒め、皮と種を取って小さく切ったトマト3

～4個を加えて数分煮る。小さく切ったパプリカと塩少々を加えて20分煮る。
③ 煮たローマ風鶏肉に②を加えてなじませる。



コーダ・アッラ・ヴァッチナラ

Coda alla vaccinara／コーダ・アッラ・ヴァッチナラ(P.283)

トラットリア・ザラザ(フラスカーティ/ローマ)のリチェッタ

材料／4人分

子牛テール…12片

皮むきトマト…400g

唐辛子…1本

セロリ…8本

にんじん…4本

玉ねぎ…2個

白ワイン(カステッリ…ロ

マーニ)…1/2カップ

EVオリーブオイル、塩

① にんじん2本、セロリ2本、玉ねぎ1個をみじん切りにしてソテーパンに入れ、油と唐辛子で数分炒める。テールを加えて軽く焼き色をつけ、ワインをかけてアルコール分を飛ばす。水で覆って沸騰させ、セロリ2本、残りのにんじんと玉ねぎのみじん切りを加える。塩をして約1時間煮る。トマトを加えて弱火でテールが柔らかくなるまでさらに煮る。

② 残りのセロリを長さ10cm程度に切り、

筋を取る。塩少々を加えた湯でゆで、テールが煮上がる少し前に加えて味に深みを加える。

※ローマでは牛の尾は、経済的な食材の内臓の中でも人気の部位で、通常は牛飼いや肉屋の手伝いの報酬にされていた。牛テールの料理はテストッチョにあったローマ最大の食肉処理場近くのオステリアの名物料理だった。



トリッパ・アッラ・ロマーナ

Trippa alla romana／トリッパ・アッラ・ロマーナ(P.58)

① 6人分；生のトリッパ1～1.5kgを小さく切って繰り返し水で洗い、大鍋に入れる。塩、玉ねぎ、セロリ、にんじんも加えてアクを取ながら弱火で5時間ゆでる。ゆで上がったトリッパは指の幅に切る。

② にんじん、セロリ、生ハムの脂身、唐

辛子をみじん切りにして5分炒める。トリッパを加え、香りが立ってきたらワイン1カップとローリエ3枚を加えて30分煮る。

③ 火を止めてローマ種のミントのみじん切りとおろしたペコリーノ握りを散らす。

※ガロフォラートの煮汁もトリッパによく合う。



アントニオのトリッパ・アッラ・ロマーナ

Trippa alla romana /
トリッパ・アッラ・
ロマーナ(P.102)

材料／12～15人分

下処理した灰色のトリッ
パ(白いトリッパは見栄え
をよくするために長時間
下茹でしている)・・・2.5kg
皮むきトマト・・・2.5kg

スライスしたパンチェッ
タ・・・5～6枚
玉ねぎ・・・太1個
ローマ種のミント・・・数枝
白ワイン・・・1カップ
EVオリーブオイル・・・太さ

じ6～8.
ペコリーノ・ロマーノ・・・
太さじ数杯
塩

- ① トリッパを小さすぎない程度に同じ大きさに切り、塩を加えない湯で数分ゆでる。沸騰し始めたら火を止めて水気を切り、旨みが抜けすぎないようにする。
- ② 玉ねぎのみじん切り、ミント、パンチェッタの小角切りを油でソフリットにし、玉ねぎがしんなりしたらワインを加えて数分煮る。下ゆでしたトリッパを

加えてよくなじませる。ミキサーにかけた皮むきトマトを加える。蓋をして沸騰させ、とろ火にして20分煮る。

- ③ 塩味を整え、サーブする直前におろしたペコリーノ太さじ1を散らす。

※この料理はトリッパの下処理と品質が重要。アントニオはモンテヴェルデのオステリア・ダ・セッティモのシェフ。



パヤータの鉄板焼き

Pajatina alla piastra / パ
ヤティーナ・アッラ・
ピアストラ(P.104)

材料／6人分

パヤータ・・・1kg

EVオリーブオイル
ローズマリー

塩、こしょう

※パヤータは、安全で完璧に下処理されたものを使う。昔は主に子牛の小腸を使ったが、現在は子牛の小腸は使用が禁止

されたので(2015年に14年ぶりに自由化された)アッバッキオの小腸を使う。ローマでは復活を願う声も多い。

① 下処理したパヤータを熱した鉄板で15分焼く。裏返して軽く押さえながら15分焼く。

② サーブする直前に皿にローズマリー

を敷いてオリーブオイルをかけ、パヤータをのせて塩、こしょうをする。裏返してなじませる。



子山羊肉のプロデッター

Capretto brodetato /
カプレット・プロ
デッター(P.61)

※復活祭の料理

① ソテーパンにオリーブオイル1/2カップ、生ハムの脂身と赤身50gの小角切り、玉ねぎ1/2個の薄切り、小さく切った子山羊肉1~1.5kgを入れて弱火にかけ、玉ねぎに焼き色が付くまで熱する。塩、こしょうし、肉に小麦粉大さじ1/2を振りかける。全体を混ぜて白ワイン1/2カッ

プをかけ、アルコール分が飛んだら水を加えて肉を覆う。

② 煮上がる直前に溶いた卵黄3個とレモン汁1個分、イタリアンパセリのみじん切りとマジョラムを加える。卵が破れずに煮汁や肉と混ざるまでコンロの角にソテーパンを置いておく。



コウイカのトマト煮

Seppie in umido /
セッピーエ・イン・
ウミド(P.45)

① コウイカは皮をむいて洗い、小さく切って(足も)すすぐ。

② 鍋に玉ねぎ1/2個のみじん切り、潰したんにく1かけとオリーブオイルを入れてソフフリットにする。小さく切ったアンチョビ2枚を加え、白ワイン1/2カップをかけてアルコール分を飛ばす。

トマトソース大さじ2を水で溶いて加え、3分煮たらイカを加える。塩、こしょうで調味する。

③ レードル2杯の水をかけて火を弱め、蓋をしてゆっくり煮る。濃く煮詰まった煮汁に仕上げる。



コウイカとグリーンピースのワイン煮

Seppie con i piselli /
セッピーエ・コン・イ・
ピゼッリ (P.122)

材料／4～6人分

下処理した小コウイカ…約

1 kg

さやむきグリーンピース(季

節でなければ冷凍)…500g

玉ねぎ…1個

アンチョビ…2枚

白ワイン…1カップ

EVオリーブオイル…

大さじ4

イタリアンパセリ

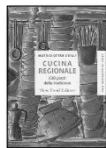
塩、こしょう

❶ コウイカが大きすぎる時は細切りにする。

❷ 口の広いソテーパンで玉ねぎのみじん切りを油でしんなり炒める。アンチョビを加えて溶かす。イカとワインを加え

てアルコール分を飛ばし、グリーンピースを加える。蓋をして弱火で20～30分煮る。必要なら湯少々をかける。

❸ 煮上がる直前に塩、こしょう、イタリアンパセリのみじん切りを加える。



プンタレッレのアンチョビソース

Puntarelle in salsa di alici /
プンタレッレ・イン・サルサ・
ディ・アリーチ (P.65)

オステリア・トラム・トラム(ローマ)のリチェッタ

材料／6人分

プンタレッレ…400g、ま

たはチコーリア・カタロ

ニニャ2株、約1.5kg

オイル漬けアンチョビ…

6～8尾

にんにく…1かけ

ビネガー…大さじ1

EVオリーブオイル、塩

❶ プンタレッレを洗って冷水に1時間さらす。チコーリア・カタローニャの場合は外側の緑色の葉と硬い部分を取り除き、各葉を長さ10cmの細切りにして冷水に1時間さらす。こうすると葉先がカールする。

❷ その間にソースを作る。アンチョビ、にんにく、塩、ビネガー数滴を乳鉢ですり潰して(またはミキサーにかける)クリーミーで均質のソースにする。

❸ プンタレッレが十分カールしたら水気を切って器に盛り付け、❷をかける。



ソラマメとグアンチャーレ

Fave con il guanciale／フ
アーヴェ・コン・イル・
グアンチャーレ(P.106)

材料／4人分

さやむきソラマメ…400g

グアンチャーレ…120g

玉ねぎ…1/2個

ブロード

EVオリーブオイル

塩、こしょう

① グアンチャーレを小角切りにして玉ねぎのみじん切りと一緒に油少々で弱火で炒める。

② ソラマメを加えて塩、こしょうし、小レードル1杯のブロードをかける。蓋をして20分煮る。好みで油で揚げたパンの

クロスティニーを加えて熱いうちにサーブする。

※ラツィオの伝統料理には、生のグリーンピースで同様に作るリチェッタもある。

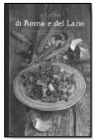


ソラマメとペコリーノ

Fave e pecorino／フ
アーヴェ・エ・ペ
コリーノ(P.152)

※中部イタリアの他の地方同様、ソラマメは春の訪れを象徴する食材。ペコリーノ・ロマーノと新鮮なソラマメの組み合わせは、伝統を超えて習慣になっている。

5月1日のピクニックには、さやに入ったソラマメとたっぷりのペコリーノの小片が欠かせない。



アーティチョークのユダヤ風

Carciofi alla giudia／カ
ルチョーフィ・アッ
ラ・ジュディア(P.144)

材料／4人分

チマローリ・ロマーニ…8個

塩、こしょう

揚げ油用EVオリーブオイル

レモン

※最も有名なローマのユダヤ料理。リチェッタは簡単だが注意点が2つある。まず、アーティチョークは2月半ばから3

月末の間に買ったチマローリ・ロマーニ種であること。2つ目はアーティチョークの下処理。調理後に取り除く必要があ

る部分が残らないように硬い部分は完全に取り除く。2度揚げするが、2度目はサーブする直前に揚げる。

❶ 4人分;アーティチョークを下処理する。まず外側の硬い葉を根元の黄色い部分が最低1cmは出てくるまですべて取り除く(硬い葉は根元が緑色)。刃がカーブしたペティナイフでアーティチョークを底から先端に向かって皮をむくように丸みに沿って硬い部分を切り取る。軸は外側の繊維を多めに切り取り、長さ10～12cm以下に切る。半分に切ったレモンをこすりつけてレモン汁を加えた水にさらし、1度目の揚げる時まで漬けておく。

❷ 1度目のフリット;アーティチョークを取り出して頭を下にして水気を切る。指先かスプーンの先端でアーティチョークを開き、間に塩、こしょうする。軸を付け根から水平に切り離してアーティチョークが油の中で立つようにする。

❸ フライパンは全部のアーティチョークが入る大きさのものを使う。油はアーティチョークの頭が半分まで浸る量を入れる。油が熱くなったらアーティチョークを頭を下にして入れる。油の温度は常に高温に保つが焦げないできつね色になるようにする。

❹ 10分揚げたら裏返して軸を加え、軸が焦げないようにフォークで混ぜながら裏側も揚げる。

❺ アーティチョークの根元に楊枝を刺し、きつね色で柔らかくなっていたら皿に取る。2度揚げまで別の皿をかぶせておく。油は取っておく。

❻ サーブする直前に油を再び火にかけ、油を熱する間にアーティチョークを指先で開く。葉がはがれないようにする。水少々を振りかけて頭を下にして油に入れる。1～2個ずつ揚げる。葉がこんがり黄金色になったらシートに取る。軸も2度揚げして添える。



アーティチョークのローマ風

Carciofi alla romana / カルチョーフィ・アッラ・ロマーナ(P.144)

材料 / 4人分

チマローリ・ロマーニョ

4～8個

EVオリーブオイル…1/2カ

ップ

レモン…1/2個

メントウツチャ

イタリアンパセリ

にんにく、塩

❶ アーティチョークを下処理する。軸は

約3cm残して切り落とす。外側の硬い葉

を取り除き、ペティナイフで葉の硬い先端も皮をむくように切り取って花のような形にする。軸は表面を削って数片取っておく。仕上がったものからレモン汁を加えた水にさらしておく。

②指で広げてナイフの葉先で中央の繊維を取り除く。メントウッチャ、イタリアンパセリ、にんにくのみじん切りをア

ーティチョークに詰め、中と外に塩をす

③頭を下にしてソテーパンに並べ、軸を加え、油を流し入れる。強火にかけて1～2分熱し、水をかけてアーティチョークを半分覆う。蓋をして弱火で約30分煮る。外側の葉をはがして火の通り具合を見る。



リコッタのクロスタータ

Crostata di ricotta／クロスタータ・ディ・リコッタ(P.110)

材料／4人分

パスタ・フロツラ；

小麦粉…300g

バター…180g

砂糖…200g

卵…3個

レモンの皮…1/2個分

塩

詰め物；

リコッタ・ロマーナ…400g

砂糖…180g

卵…2個

ラム酒…リキュールグラス

1.

レモンの皮…1個分

シナモンパウダー

①小麦粉を台に盛って中央をくぼませる。室温にして小片にしたバターを入れ、素早くこねて粒状にする。砂糖、卵黄3個(卵白は取っておく)、レモンの皮のすりおろし、塩一つまみを加える。全体を手早くこねて丸め、布巾で包んで冷蔵庫で30分休ませる。

②その間に詰め物を作る。リコッタを裏漉ししてボールに入れ、砂糖、卵、ラム酒、レモンの皮のすりおろし、シナモン一つまみを加えて混ぜる。クリーミーで

均質の詰め物にする。

③軽く打ち粉をした台で①(一部は飾り用に別にする)を伸ばし、厚さ4mm、直径26cmの円形にする。バターを塗って粉をまぶした直径26cmの型に敷き込み、フォークでピケする。

④別にした生地をひも状にして縁にそってつける。②を入れて平らにし、残りの生地を斜め格子状にのせる。縁と格子の生地に溶いた卵白を塗り、180℃のオーブンで約35分焼く。冷ましてサーブす

る。

※詰め物は典型的なローマの食材。チョコ

コレートやキャンディートを加える場合もある。



アマレーナのカロスタータ

Crostata di visciole / ク
ロスタータ・ディ・ヴ
イッショレ(P.114)

材料 / 4 人分

パスタ・フロッラ (リコッタ
のカロスタータ参照) .. 500g

アマレーナ (サワーチェ
リー) .. 300g
砂糖 .. 120g

シナモンパウダー
バター
小麦粉

① アマレーナの種を抜いて鍋に入れ、砂糖とシナモン一つまみを加える。弱火にかけて時々かき混ぜながら約30分煮てとろみをつける。

② 軽く打ち粉をした台でパスタフロッラ (一部は飾り用に別にする) を厚さ 4 mm、直径 26 cm の円形にする。バターを塗って粉をまぶした直径 26 cm の型に敷き

込み、フォークでピケする。

③ 別にした生地をひも状にして縁に沿ってつける。①を入れて平らにし、残りの生地を斜め格子状にのせる。180℃のオーブンで約35分焼き、冷ましてサーブする。

※ローマのユダヤ人街、ゲットーで生まれたドルチェ。



リコッタとアマレーナのカロスタータ

Crostata di visciole e ricotta / ク
ロスタータ・ディ・ヴィッシ
ョレ・エ・リコッタ(P.182)

材料 / 4 人分

パスタ・フロッラ ;

小麦粉 .. 300g

砂糖 .. 150g

バター .. 150g + 型用

卵 .. 1 個

卵黄 .. 2 個

塩 .. 一つまみ

ノーワックスレモンの皮

のすりおろし .. 小さじ 1

詰め物 ;

アマレーナのジャム ..

350g

新鮮な羊のリコッタ ..

500g

砂糖 .. 100g

卵 .. 2 個

卵黄 .. 1 個

① 小麦粉を台に盛って中央をくぼませ、砂糖、塩一つまみ、レモンの皮のすりお

ろし、卵と卵黄 (少しずつ加える) を入れる。素早くこねて粗い粒状になったら小

片にした冷えたバターを加え、指先でできるだけ手早くこねる。均質のなめらかな生地になったら丸めてラップで包み、冷蔵庫で1時間休ませる。

②リコッタを裏漉しして砂糖、溶いた卵と卵黄を加える。

③生地の2/3を直径24cmの円形に伸ばし、バターを塗った型に敷き込む。底をフォークでピケする。

④型の底にジャムを塗り、②を入れる。

⑤残りの生地をリボン状にして詰め物の上に斜め格子状にのせる。縁にもものせる。卵黄を塗り、180℃のオーブンで1時間焼く。

⑥冷めたら粉糖を振りかける。

※アマレーナのジャムは定番のクロスタータ以外にもローマではよく使われる。



マリトツィ

Maritzzi /
マリトツィ
(P.116)

材料／4人分

小麦粉…200g

生イースト…20g

卵…1個

バター…50g

砂糖

レーズン…100g

松の実…20g

オレンジピール…30g

塩

①イーストを少量のぬるま湯で溶いてニーダーに入れる。小麦粉、卵、バター、砂糖大さじ2、塩一つまみも加えてこねる(または手でこねる)。なめらかな均質の生地になったら丸めて布巾で覆い、2倍になるまで最低3時間発酵させる。

②生地にぬるま湯で戻して絞ったレーズン、松の実、オレンジピールを加える。

③生地を12個に分けて楕円形にし、オーブンシートを敷いた天板に間を開けて並べる。掌で軽く平らにし、2時間発酵

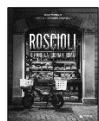
させる。

④250℃のオーブンで約7分焼く。膨らんできつね色になったら焼き上がり。

⑤砂糖大さじ1を水少々で溶く。

⑥マリトツィが焼き上がった⑤を塗り、火を消した熱いオーブンに2分入れる。冷ましてサーブする。

※ローマの朝食の伝統的なドルチェ。ホイップクリームをたっぷりはさんで食べる。



ロッショーリのホイップクリームのマリトツツィ

Maritozzi con la panna/
マリトツツィ・コン・
ラ・パンナ(P.234)

材料／30個分

マニトバ粉・・・1 kg

ガスなしミネラルウオ

ーター・・・500ml

マーガリン・・・130g

グラニュー糖・・・130g

生イースト・・・20g

卵・・・3個

塩・・・10g

レモンの皮・・・1個分

バニラビーンズ・・・1本

アイシング；

卵白・・・1個

粉糖・・・100g

ガスなしミネラルウオター

一・・・40ml

レモン汁・・・5滴

仕上げ；

ホイップクリーム

粉糖

①ニーダーに小麦粉を入れてミネラルウオターを少しずつ加える。混ざったら他の材料を全部加えてこね、均質の弾力のある生地にする。大きなボールに移し、ラップで覆って5℃の冷蔵庫で24時間休ませる。

②ラップを取り、薄く油を塗った台の上でボールを裏返す。生地を1個60～70gに分ける。1個ずつこねて両端をやや細くし、楕円形にする。湿らせた布で覆って2倍になるまで発酵させる。

③200℃のオーブンで15分焼く。中央がきつね色で縁は薄い焼き色が付くようにする。材料の量だと天板2枚分だが、別々に焼く。

④卵白、砂糖、レモン汁をホイップし、ミネラルウオターを少しずつ加える。弱火にかけてかき混ぜながら5分煮て粗熱を取る。これを熱い(オーブンから出したてではない)マリトツツィに塗る。マリトツツィが冷めたら縦に半分に切り込みを入れて軽く開く。ホイップクリームに粉糖少々を加えて絞り袋に入れ、たっぷり絞り出す。復活祭のマリトツツィには生地を小分けする前にラム酒で戻したレーズン100g、オレンジピールの小角切り100g、軽く炒った松の実100gを加える。一般的に、この生地のマリトツツィにはホイップクリームは詰めない。



サン・ジュゼッペのビニエ

Bignè di San Giuseppe /
ビニエ・ディ・サン・
ジュゼッペ(P.190)

材料／8～10個分

ビニエ；

水・・・250ml

小麦粉・・・150g

バター・・・100g

卵・・・4個

塩・・・一つまみ

クリーム；

牛乳・・・1ℓ

砂糖・・・200g

卵黄・・・6個

小麦粉・・・100g

レモンの皮・・・1片

その他；

ピーナッツ油・・・1ℓ

①小鍋に水、バター、塩一つまみを入れて沸騰させ、小麦粉を一度に入れる。火を弱めて強にかき混ぜる。生地が鍋肌からはがれるようになったらかき混ぜながら3分熱し、火を止めて冷ます。卵を1個ずつ加える。粘りがある均質の生地にする。

②深い鍋に油を熱し、小さな泡ができるようになったら生地を少量落として温度を見る。表面に浮かんたら適温。生地を少量スプーンですくい、形を整えて油に落とす。温度が高すぎると表面が固まるので膨らまない。

③ビニエが膨らんできつね色になるまで5～7分揚げる。シートに取って油を切る。絞り袋でクリームを詰めて粉糖を振りかける。

④クリームを作る。砂糖と小麦粉を混ぜ、卵黄を加えて白くなるまでホイップする。牛乳とレモンの皮を火にかける。沸騰したら漉して溶いた卵にかけ、ホイッパーで混ぜる。中火にかけて木べらでかき混ぜながら熱する。沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら3～5分煮る。粉っぽさが無くなった膜ができないように時々かき混ぜながら冷ます。



リコッタのジェラート

Gelato di ricotta /
ジェラート・ディ・
リコッタ(P.115)

材料／4人分

リコッタ・ロマーナ・・・500g

卵黄・・・4個

砂糖・・・100g

ラム酒・・・リキュールグラ

ス.1.

チェリーの洋酒漬け(好
みで)

①卵黄と砂糖を白くなるまでホイップ

し、裏漉したリコッタを加える。木べ

らで練って均質のクリームにし、リキュールを加える。

②油紙で覆った型に入れて冷凍庫で最低3時間冷やし固める。皿にあけて好み

でチェリーで飾る。

※ジェラートと言うよりセミフレッドの一種。ローマでは広く普及している。

