

# 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