

## 今月の食材



UOVA DI QUAGLIA／うずらの卵

5個で鶏の卵1個分。味は同じだがカロリーは高い。コレステロール、脂肪分は低い。殻は薄いが硬く、ナイフの刃先で穴を開けてここを手掛かりにして取っていく。



LARDO DI COLONNATA／ラルド・ディ・コロナータ

カッターラの山間部の集落の特産品。白大理石の特製容器で6ヵ月熟成させる。柔らかくて甘いラルド。薄くスライスしてクロストーニにのせる。

旬の食材

ASPARAI／アスパラガス

CAROTE／にんじん

CIPOLLOTTI／葉玉ねぎ

ERBETTE／エルベッテ

FAVE／ソラマメ

FINOCCHIO／フィノッキオ



AGRETTI O BARBA DI FRATE  
／アグレッティ、またはバルバ・ディ・フラーテ

地中海の小型の植物。おかひじきの仲間。細長い針のような葉。味はほうれん草に似て、ミネラルや軽い土の風味。ゆでてオイルとレモン汁で調味する。または炒める。



FRAGOLINE DI RIBERA／リベラの野いちご

シチリアからアルプスに派遣された兵隊が持ち帰った野いちご。レモンやオレンジの木の根元で栽培され、甘くて香りのよい実がなる。今の季節は潰して砂糖とゼラートを加えた野いちごのクレモラータに最適。

LUPPOLO／ホップ

ORTICHE／いらくさ

TARASSACO／たんぽぽ

OSTRICHE／牡蠣

SEPIE／コウイカ



RABBARBARO／ルバーブ  
葉は有毒だが茎は美味しい。濃いバラ色のものを選ぶ。小さく切って砂糖と一緒に10分煮るのが最もシンプルな調理方法。軽い酸味があるのでいちごと相性が良い。



CRESCIONE／クレソン

辛みのある草。サラダやマヨネーズに合う。水のきれいな小川や運河沿いに生える。生で食べる。イギリスでは刻んだゆで卵と一緒にサンドイッチにした。

□