

今月の食材



LE ACCIUGHE / カタクチイワシ

この季節は群れを成しているの
ので簡単に獲れる。肉厚のものは
オイル漬けや塩漬けに適している。



IL BASILICO / バジリコ

料理に使われる品種は主に葉が槍型の
ジェノヴェーゼと、葉がレタス型のナポ
レターノの2種類。バジリコを1枚加
えると料理に夏のイメージが加わる。



LA LAVANDA / ラベンダー

エディブルフラワーの中では香りが乾
燥でもとても強い。肉、魚、ドルチェ、
サラダの香りづけには穂先1本で十分。
ローズマリー、にんにく、ローリエ、
タイム、マジョラムとも相性がよい。



LE CILIEGIE ACIDE / サワーチェリー

ヴェネトのアマレーナ、ピエモンテの
マラスカ、マルケのヴィニョーレなど
の品種がある。リキュールのマラスキ
ーノやワインのヴィッショーレなど
にも使われる。



IL CUORE DI BUE / クオレ・ディ・ブエ

果肉が多くて種が少ないハート形の
トマト。サラダに最適で大型。7、8
月の猛暑になると傷むこともあるので
初夏が一番美味しい。



IL PORCINO ESTIVO / サマーポルチーニ

この時期のポルチーニは薄くスライス
してオイルとレモン汁をかけて食べる
のが美味しい。寄生虫が付きやすい
ので乾燥には適さない。

旬の食材

AGLIO NUOVO / 新にんにく
ALBICOCHE / あんず
CAROTE / にんじん
CETRIOLI / きゅうり

LAMPONI / ラズベリー

PESCHE / 桃
PISELLI / グリーンピース
RAVANELLI / ラディッシュ
ZUCCHINE / ズッキーニ

SOGLIOLE / シタピラメ

TRIGLIE / ヒメジ
GRANCHI / カニ

