

今月の食材



LA MELANZANA / ラ・メランザーナ

シンプルなオープン焼きだと100gあたりわずか20カロリーだが、果肉はスポンジ状なので調味料を吸い込みやすい。



L'OVOLO BUONO / ローヴォロ・ブオノ(セイヨウタマゴダケ)

暑くて乾燥した気候を好み、イタリア中・南部の森に生えているきのこ、別名王様のきのこ/**FUNGO REALE**。デリケートな味。カラブリアのアスプロモンテ山地ではレモン、アニス、シナモン風味のジャムにする。



L'ANGURIA / ラングーリア

水分が多く、糖分は少ない。のどの渇きをいやすフルーツ。シチリアでは、ジェーロ・ディ・メローネという名前で8月15日のフェッラゴストの祝日のプランゾのデザートにする。



IL SALMERINO / イル・サルメリーノ(イワナ)

湖や山の冷たい水に棲む淡水魚。身は柔らかくてデリケート。氷が溶けて川の水が増えると山のレストランのメニューに登場するようになる。シンプルなバター焼きやカルトッチョにする。



LA FONTINA / ラ・フォンテイーナ

1200年代からヴァッレ・ダオスタで作られているフォンドゥータの主役。この地方では8月になると山の高原でチーズ作りをする山小屋がたくさん店を開く。



IL MAIS / イル・マイルス

夏は生のとうもろこしが入る季節。ゆでたり焼いたりする。食用の品種は糖分が多いがグルテンは含まない。

旬の食材

CETRIOLI / きゅうり

FAGIOLI / いんげん豆

FICHI / いちじく

MENTA / ミント

MIRTILLI / ブルーベリー

PEPERONI / ピーマン

POMODORI / トマト

ZUCCHINE / ズッキーニ

COZZE / ムール貝

PESCE SPADA / メカジキ

SARDE / イワシ