

## 今月の食材



LE MANDORLE / レ・マン  
ドルレ

アーモンドが花をつける国は5か国しかない。イタリアはその中の1つだ。そしてアーモンドがベースのドルチェがない州はない。100g600カロリー。貴重な植物性脂肪を豊富に含む。



L'E SUSINE / レ・スジ  
ネ(プラム)

糖度が高いので甘い、独特の軽い酸味がある。プラムがたくさん実るフリウリでは、じゃがいものニョッキにプラムを詰めてシナモン風味にした“プラムのニョッキ”も名物。



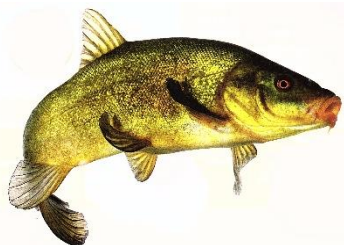
LA LIQUIRIZIA / ラ・リクイ  
リツィア(甘草)

今の時期にこの植物の根を収穫して黒い汁を集め、リキュールやボンボンを作る。粉末状のものはリゾットや各種の肉や魚料理の香りづけに使う。



LE ORTICHE / レ・オルテ  
イク(イラクサ)

イラクサの収穫が一番適しているのは9月で(次は4月)、見つけやすい。摘む時はきれいな場所を選び、手袋をして柔らかい葉を摘む。鉄分が多いので、ほうれん草のようなアクもある。リゾット、ズッパ、フリッターに適している。



LA TINCA / ラ・ティンカ  
(テンチ)

淡水の沼地に棲む、川に移るこの時期は釣りやすい魚。身は締まっているのでオープン焼きに最適。骨が多い。フリット、香草、白ワインビネガーのマリネなどにもする。

### 旬の食材

FAGIOLI / いんげん豆

BARBABIETOLE / ビーツ

CETRIOLI / きゅうり

VERZA / サヴォイキャベツ

UVA / ぶどう

FICHI / いちじく

MELE / りんご

NOCI / くるみ

NOCCIOLE / ヘーゼルナッツ

CASTAGNE / 栗

PALAMITE / ハガツオ