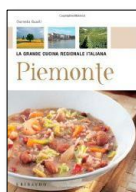
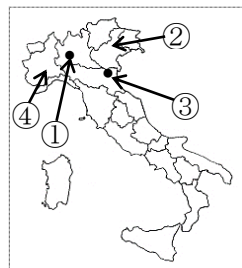


ラ・クチーナ・イタリアーナ
〔C〕

サーレ・エ・ペペ〔S〕



ガンベロ・ロッソ〔G〕

2015年10月号
Ottobre『1001 スペチャリ
タ・デッラ・クチー
ナ・イタリアーナ』『オステリエ・デ
ィ・イタリア』グリバウド・シ
リーズ『ピエモ
ンテ』

📖は本文のページ

雑誌

食材～**今月の食材**・・P. 2 〔C〕 📖14地方料理～**リゾット・アル・サルト**^①・・P. 3 〔S〕 📖72**秋のショートパスタ**・・P. 6 〔S〕 📖46**ファットロ**・・P. 10 〔C〕 📖60、**ラルド**・・P. 14 〔S〕 📖54**ヴェネトのバツカラ料理**^②・・P. 17 〔S〕 📖100食文化～**コーヒー**・・P. 22 〔S〕 📖30**ピッツェリエ・ディ・イタリア2016**・・P. 25 〔G〕 📖36食材～**コツピア・フェツラレーゼ**^③・・P. 28 〔S〕 📖127ガイド～**ランゲ**^④・・P. 30 〔C〕 📖80ワイン～**カンティーナの品ぞろえ**・・P. 34 〔C〕 📖86

書籍

ピエモンテ^④・・P. 37、コントロールとドルチェ

『オステリエ・ディ・イタリア』よりコンソルツィオのリチェッタ・・P. 41

今月の食材



LA ZUCCA／ラ・ズッカ

マントヴァのカボチャは締まっていて繊維が少なく、とても甘い。トルテッリやリゾット、ニョッキなどの伝統料理に使われている。



LA SENAPE NERA／ラ・セナペ・ネラ(クロガラシ)

1年草の植物で、その種から黒こしょうがとれる。蜂蜜と混ぜて天然の薬として咳止めなどに使われる。



LE OLIVE／レ・オリーヴェ

イタリアでは375品種のオリーブが栽培されている。アスコラーネ・テネーレはDOPで重さも大きさも特大。収穫時は薄い緑色。果肉は肉厚で柔らかい。



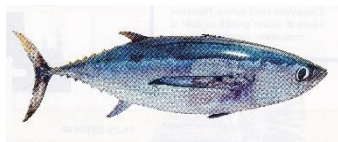
IL BITTO／イル・ビット

ビットは新しい規定に基づいて大量生産されているロンバルディアのDOPチーズ。一方、ビット・ストリコはスローフードの保護食材で、オロビエ・プレアルプスの12の放牧地だけで作られている、未加熱の高原の生乳を使った伝統食材。



IL BASILICO CANNELLA／イル・バジリコ・カンネッラ

シナモンに似た香りが特徴。寒さに強いので11月でもフレッシュな香りを漂わせる。ドルチェの香りづけに適している。



IL TONNO ALALUNGA／イル・トンノ・アラルンガ(ピンチョウマグロ)

産卵のために岸に近く秋に獲れる。他のマグロと比べて胸ヒレが長く、目が大きい。身は白みがかかったピンク色で締まっている。



LA CASTAGNA／ラ・カスターニャ

カスターニャは野生の栗の木の実。マッローニは栽培用の品種。実は長くて甘く、締まっている。カスターニャは丸くて皮が厚く、糖分は少ない。

地方料理～リゾット・アル・サルト

リゾット・アッラ・ミラネーゼのトルタ



始まりは、黄色いリゾットだった。ミラノ料理の定番のこの料理は、伝説が伝えるように、ミラノのもう一つのシンボル、大聖堂にまつわる話から誕生した。14世紀末、大聖堂のステンドグラスを造っていた画家が、黄色に使うサフランをプランゾ用の米のボールの中に落としてしまい、独特の味と色がついた。この料理はあっという間に人気になって広まった。有名なステンドグラス職人、ヴァレリオ・ディ・フィアンドラ親方の娘の結婚披露宴でも出されたという。その後も、サフランライスが料理人と主婦によって改良が加えられてリッチになり、ミラノの日曜日のご馳走の定

番料理にまでなった。美味しい鶏のブロードで、ソフトでアッロンダに煮あげられたリゾットは、余ったらフライパンで焼いて再生する。

翌日のリゾットは、作り立てより美味しいと言う人もいる。多くの料理人がミラノの代表料理と考えて、オリジナルのアレンジを加えている。この料理のポイントは、まず、リゾットは半分煮て冷ますこと。これをフォークでほぐす人と、バットにあげて平らに広げる人がいる。いずれにせよこの時点では粘り気を出さないで潰しすぎないようにする。

フライパンのサイズは1人前ずつ作るので直径20～22cmと小型が適している。火にかける時間は片面4～5分。この料理の特徴である香ばしい焼き目がついて裏返しても崩れない程度に固まるのに必要な時間だ。

ステファノ・ピロヴァノはミラノの創業80年の店、トラットリア・アルラーティのシェフだ。リゾット・アル・サルトはこの店のスペシャリタで、シェフは毎日この料理を作っている。

彼がこの料理に使う米は、多くのシェフと同様、澱粉が多くて煮崩れしにくいカルナローリ。一般的にはこの料理用のリゾットは前日にかなりアルデンテに

作っておくが、この料理が誕生した時のように前日のリゾットの残りで作ってもよい。作りたてのリゾットだと固まらないので焼き色が付かない。

リゾット・アル・サルト

Il risotto al salto／イル・リゾット・アル・サルト(P.73)

材料／4人分

米、できればカルナロー

リ米…350g

バター…100g

白ワイン…100ml

玉ねぎ…小1個

サフラン…4袋

おろしたパルミジャー

ノ…100g

ブロード・ディ・カル

ネ…1ℓ強

塩、こしょう

①玉ねぎをみじん切りにする。ブロードを沸騰させる。

②鍋にバター40gを溶かし、玉ねぎをソッフリットにする。必要なら熱いブロード少々をかける。米を加えて炒める。

③少量のワインで溶いたサフランを加えてよく混ぜ、残りのワインをかけてアルコール分を飛ばす。レードル1杯の沸騰したブロードをかける。

④沸騰したブロードをかけながらリゾットに煮る。8分煮たらバター30gとパルミジャーノを加えて混ぜ、塩、こしょうで調味する。水気を飛ばして火から下

ろす。

⑤大理石の台にリゾットをあけて木べらで広げ、一晚冷ます。

⑥リゾットを大きなバットに移してほぐす。直径20～22cmのフッ素加工の底の厚いフライパンにバターを溶かし、リゾットの1/4を入れて濡らしたパレットで押して薄く広げる。

⑦トルティーノを4～5分焼き、鍋の蓋を使ってフリッタータの要領で裏返す。裏側も4～5分焼く。同様にしてあと3枚焼く。熱いうちにサーブする。



お勧めの店

■ **OSTERIA AL BACCO**; Via Marcona 1, Milano, ☎02.54121637 : リゾット・アル・サルトを初めとしてミラノのクラシックな伝統料理も出す。

■ **GRAND HOTEL**; Via Ascanio Sforza 75, Milano, ☎02.89511586 : 立派な名前のナヴィーリ沿いのモダンなおステリア。リゾット・アル・サルトはリクエストがあれば作る。

■ **OSTERIA DELL'ACQUABELLA**; Via San Rocco 11, Milano, ☎02.58309653 : リゾット・アル・サルトはサフランのリゾットとブッタフオコ・ワインのリゾットがある。

■ **RISTORANTE TESTINA**; Via Abbadesse 19, Milano ☎02.4035907 : 秋のリゾット・アル・サルトの付け合わせにきのこを添えることも。

□

秋のショートパスタ

味の強いソースの温まるパスタ

ペンネッテ・リゾッタータ

Pennette risottate ai profumi sardi
／ペンネッテ・リゾッタータ・ア
イ・プロフーミ・サルディ(P.47)



材料／4人分

ペンネッテ…300g

じゃがいも…2個

玉ねぎ…3個

トマトのペースタータ…

400g

にんじん…1本

セロリ…1本

生赤唐辛子…1本

フィオーレ・サルド(サ

ルデーニャの羊乳のチ

ーズ)…80g

イタリアンパセリ

サアラン(ホール)

EVオリーブオイル、塩

①にんじん、セロリ、玉ねぎをみじん切りにし、油大さじ2～3でソフリットにする。焼き色がつきだしたらトマトのペースタータと種を取って輪切りにした唐辛子、塩を加えて10分煮る。サフランを加える。

②じゃがいもを小角切りにする。残りの玉ねぎをくし切りにする。これらをペンネッテと一緒に塩ゆでする。半ばでパス

タと野菜を取り出す。ゆで汁は取っておく。

③パスタと野菜を①のフライパンに入れ、リゾットの要領で必要になったらパスタのゆで汁を大さじ数杯ずつかけながら煮る。柔らかくてとろみのある状態にする。仕上げに崩したフィオーレ・サルドを加え、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。

赤レンズ豆のクリームとスイスチャードの ファッロのフジッリ

Fusilli di farro con crema di lenticchie
rosse e bietole colorate / フジッリ・
ディ・ファッロ・コン・クレーマ・
ディ・レンティッキエ・ロッセ・
エ・ビエトレ・コロラーテ(P.85)



材料 / 6 人分

ファッロのフジッリ…

300g

赤レンズ豆…200g

各色のスイスチャード…

1 束

リコッタ・サラータ…

100g

野菜のブロード、または

水…500ml

にんじん…小 1 本

セロリ…1 本

玉ねぎ…小 1 個

ブーケガルニ(ローズマリ
ー、ローリエ、タイム)…

1 束

フェネルシード…小さ

じ 1

乾燥赤唐辛子…1 本

チリパウダー

EVオリーブオイル、塩

① にんじん、セロリ、玉ねぎをみじん切りにして油大さじ 2 でソフリットにする。レンズ豆、ブーケガルニ、フェネルシード、唐辛子を加えて混ぜて、ブロードをかける。レンズ豆がブロードを全部吸ってクリーム状になるまで弱火で 30 分煮る。

② スイスチャードの茎は一口大、葉は千切りにする。茎を油大さじ 2 で 5 分炒め、葉を加えて塩をする。蓋をして 2 ～ 3 分蒸し炒めにする。

③ フジッリをアルデンテにゆでて①と②であえる。リコッタ・サラッタの薄片とチリパウダーを散らす。

カリフラワー、洋梨、ラルドの オレッキエッテ

Orecchiette con cavolfiore, pere
e lardo / オレッキエッテ・コ
ン・カーヴォルフィオーレ・ペ
ーレ・エ・ラルド(P.48)

材料 / 4 人分

オレッキエッテ…300g

カリフラワー…小 1 個

ラルド…200g

洋梨…2 個

レモン…1 個

白ワイン…50ml

おろしたペコリーノ…大

さじ 4

EVオリーブオイル

塩、こしょう



①カリフラワーは柔らかくて小さな葉を取っておきながら小房に分ける。カリフラワーとオレッキエッタを一緒に約10分ゆでる。

②洋梨を皮ごと角切りにして変色しないようにレモン汁をかける。

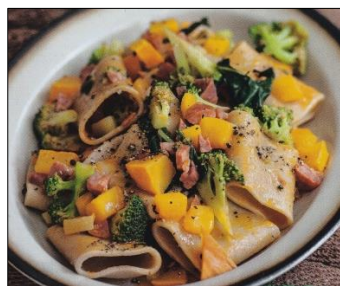
③ラルドの小角切りを透き通ってカリッとなるまで炒める。シートにあけて油を切る。

④別のフライパンをよく熱し、洋梨を油大さじ1で炒める。焼き色がついたら塩をしてワインをかけ、弱火で2～3分煮る。

⑤オレッキエッタとカリフラワーを取り出して④に加える。仕上げにペコリーノとこしょうを散らす。

サラミとカボチャのパッケリ

Paccheri con salame e zucca
／パッケリ・コン・サラー
メ・エ・ズッカ(P.48)



材料／4人分

パッケリ…300g

生サラミ…200g

カボチャ(皮が柔らかい

ホッカイドウ)…250g

ブロッコリー…1個

白ワイン…100ml

トマトペースト…大さじ

1

塩、こしょう

①カボチャを小角切り、ブロッコリーを小房に分ける。柔らかい葉は取っておく。野菜とパッケリを一緒にゆでる。

②サラミは皮をむいて小角切りにする。油を加えずにフライパンで7～8分炒

め、ワインをかけてアルコール分を飛ばす。パスタのゆで汁少々で溶いたトマトペーストを加える。

③パスタと野菜を②に加えてたっぷりのこしょうをかけ、好みでおろしたパルミジャーノを散らす。

ポルチャーニとリコッタのカヴァテッリ

Cavatelli con funghi e ricotta
／カヴァテッリ・コン・フ
ンギ・エ・リコッタ(P.51)



材料／4人分

カヴァテッルッチ…300g

乾燥ポルチャーニ…50g

フレッシュポルチャーニ…
250g

リコッタ…300g

にんにく…1かけ

白ワイン…100ml

セージ

甘口パプリカパウダー

EVオリーブオイル、塩

❶乾燥ポルチャーニをぬるま湯で戻す。絞って刻む。

❷にんにくとセージ5、6枚のみじん切りを油大さじ2でソフリットにし、乾燥ポルチャーニを加えて2～3分炒める。ワインをかけて塩をし、10分煮る。

❸リコッタを練ってクリーム状にし、❷を加える。

❹生ポルチャーニの形のきれいなものを薄切りにし、残りを小角切りにする。これらを別々に油大さじ1で4～5分炒める。

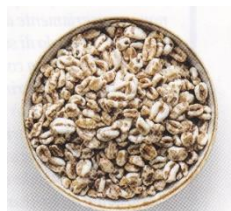
❺カヴァテッリをアルデンテにゆでる。

❻パスタと❸をフライパンでなじませてポルチャーニの小角切りを加える。皿に盛り付けてスライスのポルチャーニと揚げたセージ数枚を加え、パプリカを散らす。



ファッロ

再評価されている古代小麦



ファッロ FARRO: 剥きにくい薄皮で覆われているので、取り除くにはペルラトゥーラと呼ばれる精製が必要。ラテン語の far は farina の語源。

ファッロ粉 FARINA DI FARRRO: 小麦粉と比べるとグルテンの種類が若干違い、量が少ないのでグルテンを避けたい人向き。

全粒粉 FARINA INTEGRALE: ファッロ粉より精製が粗い粉。田舎風生地、パン、ドルチェ、強い味のソース用のパスタなどに。

ファッロの押し麦 パフ CHICCHI SOFFIATI: 小麦、大麦、米のパフと同様にドルチェの飾りなどに使う。蜂蜜をかける場合もある。

ストラッキーノのフォカッチャ

Focaccia allo stracchino / フォカッチャ・アッロ・ストラッキーノ (P.61)



材料 / 6～8人分

ストラッキーノ・・・400g

00番の小麦粉・・・250g

小麦粉・・・250g

EVオリーブオイル・・・50g

生イースト・・・25g

砂糖、塩、こしょう

ローズマリー

① イーストと砂糖小さじ1を水300mlで溶く。

② 小麦粉とファッロ粉を混ぜる。油を加え、最後に塩10gを加える。これを一般的な生地より長くこねて(ファッロはグ

ルテンをが少ない)弾力のある生地にする。

③ 覆いをして温かい場所で約1時間発酵させる。

④ 生地を厚さ5～6mmに伸ばして油を塗り、さらに30分発酵させる。

⑤ ストラッキーノを小さく切ってフォカッチャにのせる。塩、こしょうし、200℃のオーブンで20分焼く。

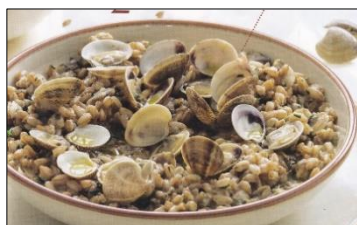
⑥ 細く切り、ローズマリーの小房を添え

てサーブする。

※前菜として、または辛ロスプマンテに添えてアペリティーヴォとしてサーブする。

アサリのファッコ

Farro alle arsele ed erbe aromatiche
／ファッコ・アッレ・アルゼッレ・
エデルベ・アロマディケ(P.62)



材料／4人分

砂抜きしたアサリ・・・500g

ファッコ・・・350g

にんにく

エシャロット

シブレット

イタリアンパセリ

野菜のブロード

白ワイン

EVオリーブオイル、塩

① 鍋にアサリ、にんにく1かけ、油大さじ1を入れて2分炒める。ワイン1カップを加え、蓋をして貝が開くまで熱する。

② アサリを取り出し、汁を漉す。

③ エシャロット1個をみじん切りにし、油大さじ2でソフフリットにする。ファッコを炒めてブロードをかけ、ブロードとアサリの汁少々を足しながら約30～35分煮る。

④ アサリは飾り用に数個を残して殻か

ら出す。

⑤ ファッコを油少々、シブレットとイタリアンパセリのみじん切りでマンテカールし、仕上げに殻から出したアサリを加える。

⑥ 必要なら塩味を整え、殻付きアサリで飾る。

※オリジナルはサルデーニャの硬質小麦粉のパスタ、アサリのフレグラ。

ファッコのフリッタータ

Frittata con farro e prezzemolo／フリッタータ・コン・ファッコ・エ・プレッツェーモロ(P.63)

材料／6人分

ファッコ・・・100g

牛乳・・・100g

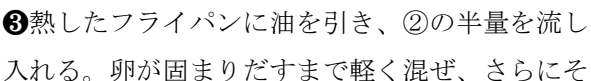
おろしたパルミジャーノ・・・20g

卵・・・6個

イタリアンパセリのみじん切り

EVオリーブオイル

塩、こしょう



②卵、ゆでたファッロ、
パルミジャーノ、イタ
リアンパセリ、牛乳、
塩、こしょうを混ぜる。

④残りの生地も同様に焼いて
2枚の薄いフリッタータにする。

※ゆでたファッロを使えば短時間でできる。生地を生ハムやチーズを加えてボリュームを出してもよい。

Pastiera di farro / パ
スティエラ・ディ・
ファッロ (P.64)



牛乳・・・700g
 リコッタ・・・250g
 ファットロ・・・200g
 バター・・・150g
 00番の小麦粉・・・125g
 ファットロ粉・・・125g
 ブラウンシュガー・・・100g
 松の実・・・50g

殻むきピスタチオ・
 50g
 卵黄・4個
 シナモンパウダー
 バニラビーンズ
 レモン
 オレンジフラワー
 オーター
 グラニュー糖、塩

①鍋にファッロ、牛乳、シナモン1本、縦に開いたバニラビーンズ1本、レモンの皮2片、グラニュー糖大さじ3を入れて40分煮る。火を止めて卵黄2個を加えて混ぜ、2分煮る。

② オレンジフラワーウォーター数滴で
香りをつけてシナモン、バニラ、レモン
の皮を取り除き、冷ます。ファット、リ

コッタ、松の実、ピスタチオを混ぜる(詰め物)。

3 パスタ・フロッラを作る。小麦粉とフ
ァッロ粉を混ぜて室温のバター、塩一つ
まみとこねる。ブラウンシュガーと卵黄
2個を加えてまとめ、30分休ませる。

④③の2/3を厚さ3～4mmに伸ばし、直径24cmの型に敷き込む。余った生地を切

り落とし、詰め物を詰める。

⑤残りの生地を伸ばして細長く切り、詰め物の上に格子状にかぶせる。端を型にとめる。

⑤180℃のオーブンで約50分焼く。冷ましてサーブする。

※ナポリのパスティエーラに似ているが、もっと素朴な味。

ファッロ・パフのドルチェッティ

Dolcetti di farro soffiato／ドル
チェッティ・ディ・ファッロ・
ソッフイーティ(P.53)

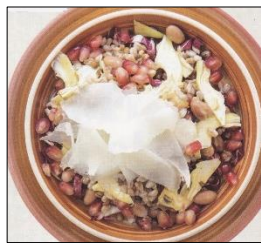


① 8人分。ビターチョコレート200gとホワイトチョコレート200gを別々の鍋で溶かす。ビオのファッロ・パフ140gを2つの鍋に加えて混ぜる。

② オーブン皿2枚をラップで覆い、①を入れて厚さ2cmに広げる。冷蔵庫で固めて四角く切る。

ファッロとアーティチョークのサラダ

Insalata di farro con legume e carciofi／イ
ンサラータ・ディ・ファッロ・コン・
レグーミ・エ・カルチャーフィ(P.65)



① 6人分。ゆでた豆と穀物各種240gとゆでたファッロ200gを混ぜる。下処理したアーティチョーク3個の薄切りを加える。

リーブオイル40g、マスタード小さじ1、塩、こしょうをホイップしたシトロネットをかけ、ラスパドゥーラ70gとザクロの粒1/2個分で飾る。

② ルビーグレープフルーツの果汁1/2個分とEVオ

□

ラルド

かつては料理のベースとして欠かせなかったグルメの食材



ラルドは、昔、特に北イタリアではラードと共に料理のベースとなる食材だった。ラルドは豚の脂身で、正確に言うと背とわき腹の脂身の塩漬けに香草とスパイスで香りをつけたものだ。薄くスライスしてサーブすると、薄いピンク色を帯びた真珠色の薄い切り身は見た目にも美しく、口の中で溶ける脂身は締まっていて弾力がある。

ラルドはカロリーがありすぎてヘルシー志向の現代人には避けられる傾向

がある。それでも美食家たちには受け入れられている。

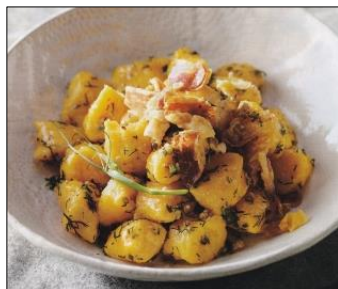
ラルドに黒パンとヤマモモの蜂蜜を添えたり、ソラマメ添え、プルーンをラルドで巻いてさっとオーブンで焼いたり、うさぎやジビエなど赤身肉に巻いたり詰めたりしても美味しい。車エビのブランデー焼きなど、甲殻類との相性も抜群だ。にんにく、イタリアンパセリと一緒にみじん切りにして瓶詰めにしたものはソッフリットに加えると美味しい。

トリュフペーストやきのこのペーストを加えると、ニョッキや卵入りの手打ちパスタのソースに最適。

トスカーナのコロンナータ、アルピ・アプアーネのラルドはIGP、アルナのラルドはDOP製品。両者は使っている香草やスパイスが違う。香草は地元の季節のものを使うのが一般的だ。漬ける容器は前者は大理石で後者は栗の木とガラス。

カボチャとラルド、アマレッティの ニョッキ

Gnocchi di zucca con lardo finocchietto
e amaretti / ニョッキ・ディ・ズッカ・
コン・ラルド・フィノッキエット・
エ・アマレッティ (P.58)



材料 / 4 人分

下処理したカボチャ

ヤ・・・1 kg

小麦粉・・・200g

卵・・・1 個

コロナータのラル

ド・・・70g

コニャック・リキュール

グラス1/2杯

アマレッティ・・・1 個

フィノッキエット・セ

ルヴァティコ、塩

①カボチャをくし切りにしてオーブンシートを敷いた天板に並べる。アルミ箔をかぶせて180℃のオーブンで30分焼く。皮を取り除いて実を潰し、ボールに入れる。小麦粉と卵を加えて混ぜる。

②ラルドを小さく切り、フライパンで透き通るまでソフリットにする。ラルドを取り出す。焼き汁にコニャックをかけてアルコール分を飛ばし、フィノッキエ

ットのみじん切りを加えて保温する。

③たっぷりの湯を沸かして塩を加える。

①を直径1.5cmの丸口金をつけた絞り袋に入れる。湯が沸騰したら生地を絞り出して短く切りながらゆでる。浮かび上がったらすくい取って②に加える。炒めたラルドを加えて強火で1分なじませ、皿に盛り付けて砕いたアマレッティを散らす。

じゃがいもとローズマリーのペストの フォカッチェ

Focaccette con patate e pesto di
rosmarino / フォカッチェッ
テ・コン・パターテ・エ・ペス
ト・ディ・ローズマリーノ (P.58)



材料 / 4 人分

伸ばしたピッツァドウ・・・

250g

アルナのラルドの薄切

り・・・50g

新じゃが・・・2 個

紫いも・・・2 個

ローズマリー・・・2 枝

イタリアンパセリ・・・1 束

にんにく・・・1 かけ

くるみ・・・30g

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①紫いもは皮をむいて薄い輪切りにする。新じゃがも薄い輪切りにする。別々に塩を加えた熱湯で5分ゆでる。

②ローズマリー、イタリアンパセリ、くるみ、にんにく、塩一つまみ、油大さじ4をミキサーにかける。

③ピッツァドウを伸ばして直径7cmの型で12枚の円形に抜く。オーブンシート

を敷いた天板にのせて10分発酵させ、中央をフォークでピケする。200℃のオーブンで6～7分焼く。

④ラルドを約3cmに切り、半量を③にのせる。その上にじゃがいも3枚(色を交互に)と残りのラルドをのせる。オーブンで10分焼き、5分冷まして④少々としょうをかける。

豚肉と栗のテリーヌ

Terrina di maiale con castagne/
テッリーナ・ディ・マイアー
レ・コン・カスターニエ(P.58)



材料／6人分

豚挽肉…600g

豚ヒレ肉…200g

卵…1個

カルパドス…リキュール

グラス1

スライスしたチンタ・

セネーゼのラルド…80g

栗(カスターニャ)…400g

蜂蜜…大さじ2

ローリエ…2枚

ジュニパー…3粒

クローブ…2個

ナツメグ

塩、こしょう

①ヒレ肉を1cm程度の細切りにして塩、こしょうする。

②挽肉、卵、潰したジュニパーとクローブ、塩一つまみ、こしょう、ナツメグ、カルパドスを混ぜる。

③ラルド2枚を別にして残りですテリーヌの内側を覆う。中に②と①を交互に詰

める。表面にラルド2枚をのせて180℃のオーブンで35分焼く。

④栗に切り込みを入れて底の厚い鍋でローストする。

⑤蜂蜜にローリエを加えて熱し、漉す。テリーヌを型から出して栗と蜂蜜を添える。

□

ヴェネトのバックラ料理

北東イタリアの名物食材



完 璧なバックラ・マンテカートを作る秘訣は、ストックフィッツを使うことだ。ヴェネト、特にヴェネチアでは、他の地方ではストックフィッツと呼ぶものこそバックラのことだ。バックラはヴェネチア以外ではタラの塩漬けのことで、タラを干したものはストックフィッツと呼ぶ。ストックフィッツは古代オランダ語の“ストックフィッシュ *stokvisch*”が語源だ。ストックは棒、フィッシュは魚という意味で、棒の上で干した魚を意味している。

バックラの語源はスペイン語のパカロだとする説が初めて本に登場したのは1519年のこと。おそらく、ラテン語で棒と言う意味の**ba(c)culus**からきている。両者がとても似通っていたことが、ヴェ

ネトのバックラ問題の原因だろう。

タラは北大西洋のグリーンランドとノルウェー海、北海、バレンツ海の間に多く棲む魚で、これを干したものはヴェネト料理の代表的な食材だ。それは、1432年に、ヴェネチア共和国のピエロ・クイリーニ艦長がロフォーテン諸島のロスト島に流れ着いたのがきっかけだった。艦長と乗組員は、地元の漁師からもらった風と天日で干して木のように硬くなった大量の魚で命をつないだ。それは脂肪分が少ないので傷む心配がなく、味も変わらなかった。しかも完璧に保存ができたので輸送にも適していた。

食料を腐らせずに輸送することが大問題だった時代には理想的な食材だ。艦長はノルウェーを出発する前にライ麦パンと60本のストックフィッツを贈られた。この60本のうちの何本かがヴェネチアまで届いたと考えるのは自然なことだ。ところがストックフィッツがイタリアで広まったのはそれから1世紀後だった。

きっかけになったのはトレント公会

議だ。この会議はキリスト教の断食の規則を決めて、この期間に食べてよい食べ物を定める会議だった。断食のお陰でイタリア中で魚の消費が増えた。

当時の料理人は肉や動物性脂肪を取るのを禁じられた日のために魚がベースの料理を用意した。教皇聖ピオ5世の有名な料理人で料理書の著者、バルトロメオ・スカッピは、ストックフィッツが

ベースのリチェッタを多数発表している。

ヴェネチアでは、バッカラは重要な食材となり、バッカラ・マンテカートが誕生する。バッカラのヴィチェンツァ風も有名になった。ヴィチェンツァではバッカラ(つまりストックフィッツ)は“バカラ bacalà”で、cは一つだ。Cが2つの baccalàはバッカラのこと。



上；リスランテ・パルメリーノのオーナーシェフ親子と“バッカラのヴィチェンツァ風”



右上；“バッカラのヴィチェンツァ風”



右下；ストックフィッツを叩いて繊維を切る。

バッカラのポルペッテ(マルカ・トレヴィジャーナ)

Polpette di baccalà /
ポルペッテ・ディ・バ
ッカラ(P.102)



材料／4人分

叩いて戻したストッカ

フィッソ…300g

パンのクラム…100g

白ワイン…1/2カップ

イタリアンパセリ…1

房

ラディッキオ…2枚

(好みで)

にんにく…1かけ

卵…3個

小麦粉

パン粉

揚げ油

ナツメグ

塩、こしょう

①ストッカフィッソをたっぷりの水を入れた鍋に入れて沸騰させ、泡を取りながら15分ゆでる。

②ストッカフィッソを取り出して骨と皮を取り除く。ボールに移してフォークでよく潰し、ワインに浸して崩したパン、

イタリアンパセリとにんにくのみじん切り、ナツメグ、卵1個、塩、こしょうを加えて練る。ラディッキオのみじん切りを加えてもよい。

③②をクルミ大に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。

バッカラ・アッラ・カップッチーナ(ヴェネツィア)

Baccalà alla cappuccina
／バッカラ・アッラ・
カップッチーナ(P.103)



材料／4人分

叩いて戻して切り分け

たストッカフィッソ…

550g

アンチョビ…5枚

バター…50g

小麦粉

EVオリーブオイル…大

さじ3

玉ねぎ…1個

イタリアンパセリ…1房

にんにく…1かけ

サルタナレーズン…大さじ

1

松の実…大さじ1

牛乳

ローリエ…2枚

パン粉…30g

シナモンパウダー、塩

- ①オーブン可のソテーパンに油を熱し、玉ねぎのみじん切りを炒める。
- ②ストッカフィッツから骨を取り除き、小麦粉をつけて①に入れて両面を焼く。
- ③小さく切ったアンチョビ、ぬるま湯で戻して絞ったレーズン、ローリエ、松の

- 実、イタリアンパセリとにんにくのみじん切り、シナモン小さじ1/2を加えて塩味を整え、牛乳で覆って小片にしたバターを加えてパン粉を散らす。
- ④170℃のオーブンで表面に焼き色がつきだすまで、約40分焼く。

バカラのヴィチェンツァ風

"Bacalà" alla vicentina /
バカラ・アッラ・ヴィチ
エンティーナ(P.105)

材料／12人分

叩いて戻したストッカフ

イツソ…1kg

玉ねぎ…250g

にんにく…1/2片

EVオリーブオイル…500ml

イワシの塩漬け…4尾

牛乳

小麦粉

おろしたパルミジャー

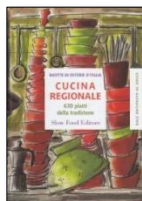
ノ…50g

イタリアンパセリ…1房

塩、こしょう

- ①ストッカフィッツは皮を約半分取り除き、開いて骨を取り除いて小さく切る。
- ②ソテーパンに油を熱して玉ねぎとにんにくの薄切りを炒める。塩抜きして骨を取り、小さく切ったイワシを加え、火を止めてイタリアンパセリのみじん切りを散らす。
- ③ストッカフィッツに小麦粉をつけて

- ②に加え、オーブン皿に入れる。残りの②をかけて牛乳で均一に覆い、パルミジャーノを散らす。塩、こしょうする。
- ④皿を揺すりながら(かき混ぜない)、弱火で4時間30分煮る。ストッカフィッツは崩れて薄片になり、煮汁はクリーミーになる。好みでポレンタを添えてサーブする。



参考リチェッタ：『リチェッテ・ディ・オステリエ・ディ・イタリア』
より

バッカラ・マンテカート

Baccalà mantecato
／バッカラ・マン
テカート(P.258)

オステリア・ダ・クラータ(モンテガルダ／ヴィチエンツァ)のリチェッタ

材料／4人分

にんにく…2かけ

ラーニョタイプ(最上質)のス

マイルドなEVオリーブオイル

トッカフィッツォ…1kg

塩

❶ ストッカフィッツォを最低48時間水に浸して戻す。取り出して骨を取り除き、アルミ箔に包んで3時間蒸す。

❷ 蒸したストッカフィッツォをボールに入れて塩少々、にんにくのみじん切り

(または丸ごとで後で取り除く)、油適量を加えて蓋をする。

❸ ハンディミキサーで攪拌してクリーム状にする。炙ったポレンタを添えてサーブする。

□

コーヒー

朝から夜まで、暮らしに欠かせない飲み物



上；アメリカーノ AMERICANO: アラビカ主体のアロマの強いブレンドの豆を水に浸漬しているが強くはなく、苦味は弱い。

左下；モカ MOKA: 湯をマキネッタを通してしているコーヒー。3人分はコーヒー15g、水150mlが理想的。

右下；エスプレッソ ESPRESSO: 湯を9気圧で約25～30秒“挽いて押さえたコーヒー”7gにかけて抽出する。

モカを火にかけて入れたコーヒー、バールでバーマンが入れるエスプレッソ……。いれ方は人それぞれだが、水に次いで世界中で最も多く飲まれているのがコーヒーだ。イタリアでは、一人当たり一年で平均6kg消費している。1日に3杯の計算だ。それでも世界的に見れば第12位の消費量だ。1位はフィンランドで一人当たり年に12kg消費する。

しかし、我々はエスプレッソを発明した。コーヒーをいれる最初のマシンは、1901年にミラノのエンジニア、ジュゼッ

ペ・ベッツェーラが初めて商標登録した。実用化されたのは1948年にデザイナーのジョ・ポンティが水平釜の機械を発明したことがきっかけだった。この機械はすぐに海を越えて広まった。蒸気圧で抽出する方式のモカと呼ばれるエスプレッソメーカーは1933年に発明された。これらはすべてイタリアの栄光だ。

しかし、コーヒーの歴史はずっと昔から始まる。ルーツはアラブ。イスラム圏にコーヒーを広めたのはマホメットで、アルコールと違って精神に賢明さを与え、情熱を理性的にコントロールするこ

とができる飲み物だったからだ。

ヨーロッパにはトルコがウィーンを包囲した1683年に伝わった。オスマン帝国の軍隊が陣地に残していった豆を使った甘い飲み物がウィーンに広まったのだ。ポーランド人の将校、ゲオルグ・コルシツキーが、この飲み物の嗜好性とパワーに気が付いたのがきっかけだった。

全ての始まりは、エチオピアが原産地のアラビカ種のコーヒーが発見されたことだ。コーヒーの栽培と利用はすぐに熱帯地方、中米と南米、アフリカ、アジアへと広まった。コーヒーの取引はニューヨーク、ロンドン、ルアーヴルの市場で盛んになった。

コーヒーは、生の状態ではあの魅惑的な香りはないので、美味しいコーヒーを味わうには、焙煎、粉碎、ブレンドなどの過程を経る必要がある。

専門家はコーヒーのアロマの中にチョコレートや花、フルーツ、トーストしたパンなど様々な香りを見つけることができる。アラビカはこれらの特徴がはっきりしているが、ロブスタ種は弱い。

コーヒーは私たちの生活に欠かせない。朝は目覚めの一杯。そして食後は腹

ごなしの一杯。休憩時にはリラックスの一杯。ビジネスの打ち合わせにアイデアを出し合いながらの一杯。料理なら、ドルチェ、ジェラート、グラニータ、ブデューノ、トルタなどの様々な定番料理の香りづけに欠かせない。カカオや生クリームとの相性も抜群だ。カボチャやじゃがいも、米、パスタなどの甘みのある食材とも組み合わせやすい。例えば、コーヒー風味のタリアテッレ、生クリームとサフランのソースなどはその一例。豚肉とココナッツミルクなどの組み合わせもある。いずれの場合も適量が肝心。さらに、ローストが軽いと脂肪を落とす効果がある。強い場合はジビエ、弱い場合は白肉や豚肉が適している。トーストやベーコンなどスモークした食材にも合う。いれたてのコーヒーを小さじ1加えたタリオリーニと炒めたベーコン、ヨーグルトの組み合わせもお勧めだ。

キエーリで4代続く小さなドロゲリーアを経営していたピエトロ・ヴェルニャーノは、現在はコーヒーを80か国に輸出する会社、ヴェルニャーノ・カフェの仕入れと製品の製造を担当している。彼によると、美味しいコーヒーを作るのに

必要なのは、まず、最適な生産者を知っていること。さらに収穫ごとに違う品質を判断できる能力があること。

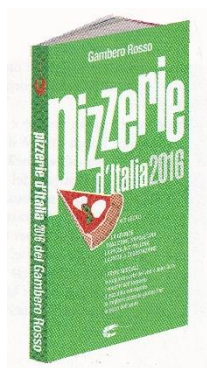
コーヒー焙煎の最良の方法は伝統的な方法で、200℃で20分間。アラビカはロブスタ種より上質だが扱いが難しい。ロブスタはあまり洗練されてはいない

がよく抽出される。とはいえ、一般的に100%アラビカということはあまりない。アラビカは量が少ないし美味しいロブスタも存在する。率直に言うと、まず値段、次に味がポイントになる。



ピッツェリエ・ディ・イタリア2006

ガンベロ・ロッソのガイドブック



まず最初に、伝統か革新か、という議論があった。さらにヴェーラ・ピッツァ・ナポレターナ協会のような細部の正確さを追求するか、政府のように普遍性を追求するかという議論もあった。南アペニン山脈のフィオル・ディ・ラッテか水牛のモッツアレッラか、サルネーゼ・ノチェリーノのサン・マルツァーノか、ピエンノーロ・デル・ヴェズヴィオのミニトマトか。いずれも原産地保証の基本的な食材で、ピッツァ・ナポレターナには欠かすことができない。

さらにナポリのピッツァは伝統あるナポリ流にあまり敬意を払わない世界中から侵略されてきた。しかし、ナポリのプロフェッショナルたちは、食材や古い技術やナポリ王国のルーツにまでさかのぼる伝統をプライドを持って掲げ

た。

例えば、マエストロ・エンツォ・コッチャは、94年に2軒目のピッツェリアをオープンさせた。コンセプトは、チレント産白いちじくやボッツオーリのアンチョビ、ラティカウダのペコリーノ、アマルフィのレモン、ガエタのオリーブなど旬の最高の食材を使ったグルメなピッツァだ。マリナーラの食材、トマト、にんにく、オイルにもこだわる。フランコ・ペペ(ガイドブックではトレ・スピッキを獲得。マルゲリータ・ズバリータで最優秀ピッツァ受賞)ものこの方針には賛同している。

その一方でピッツァの革新は職人や農業とは進む速さが違う。かまども薪から電気、ガスと変化してきた。電気のオープンでもナポリスタイルのピッツァがあつという間に焼き上がる。プロのピッツァやパスティッチェリア用の電気オーブンを作っている小さなメーカーもナポリにはある。このオーブンは450～470℃で約1分でピッツァを焼き上げる。その焼き上がりには、フランコ・

ペペやエンツォ・コッチャといった大御所たちも満足している。

【PIZZERIA D' ITALIA 2016】



I TRE SPICCHI (トレ・スピッキ)

※スピッキは皿でサーブするスタイルのピッツァ

ピッツァ・ナポレターナ部門

■ロンバルディア

- ・ MONTEGRIGNA BY TRIC TRAC(LEGNANO)
- ・ ENOSTERIA LIPEN(TRIUGGIO)

■トスカーナ

- ・ PALAZZO PRETORIO(TAVERNELLE VAL DI PESA)

- ・ SUD(FIRENZE)

- ・ LA KAMBUSA(MASSAROSA)

■マルケ

- ・ MAMMA ROSA(ORTEZANO)

■ウンブリア

- ・ SPIRITO DIVINO(MONTEFALCO)

■カンパーニア

- ・ PEPE IN GRANI(CAIAZZO)
- ・ 50 KALÒ(NAPOLI)
- ・ DA ATILIO ALLA PIGNASECCA(NAPOLI)
- ・ TRATTORIA FRESCO(NAPOLI)
- ・ LA NOTIZIA(NAPOLI)

- ・ LA NOTIZIA(NAPOLI)
- ・ O'PIZZAIUOLO GUGLIELMO VUOLO(NAPOLI)
- ・ SORBILLO(NAPOLI)
- ・ STRITA(NAPOLI)
- ・ VILLA GIOVANNA(OTTAVIANO)
- ・ ERA ORA(PALMA CAMPANIA)
- ・ PIZZERIA SALVO DA TRE GANERAZIONI(SAN GIORGIO A CREMANO)
- ・ PALAZZO VIALDO(TORRE DEL GRECO)

I TRE SPICCHI (トレ・スピッキ)

ピッツァ・アッラ・イタリアーナ部門

■ピエモンテ

- ・ LIBERY PIZZA & ARTIGIANAL BER(TORINO)

■ラツィオ

- ・ LA GATTA MANGIONA(ROMA)
- ・ PRO LOCO DOL(ROMA)
- ・ SFORNO(ROMA)
- ・ TONDA(ROMA)

■アブルッツォ

- ・ LA SORGENTE(GUARDIAGRELE)

■シチリア

- ・ LA BRACIERA(PALERMO)



I TRE ROTELLE (トレ・ロテッレ)

※ロテッレはカットピッツァ

■ヴェネト

- ・ SAPORE' ASPORTO(SAN MARTINO BUON ALBERGO)

■トスカーナ

- ・ MENCHETTI(AREZZO)

■ラツィオ

- ・ ANGELO E SIMONETTA(ROMA)
- ・ PANIFICIO BONCI(ROMA)
- ・ PIZZARIUM(ROMA)

■カンパーニア

- ・ LA MASARDONA(NAPOLI)

■カラブリア

- ・ PIZZAMONRE(ACRI)

■サルデーニャ

- ・ PIZZERIA BOSCO(TEMPIO PAUSANIA)

□

コッピア・フェッラレーゼ

メイド・イン・イタリアの食材



□ マンチストには抱き合っている恋人たちに見え、現実的な人には2本の角に見えるパン、コッピア・フェッラレーゼ。しかし、フェッラレーゼの”ダブル”なところは形だけではなく、味はパンとグリッシーニ(地元の方言ではグルスティンgrustinとも呼ぶ)のミックスだ。

中央でつながったこのパンは、皮は乾いているが、クラムは柔らかい。この優雅な形は、ルネサンスのフェッラーラの権力者、エステ家の宮廷で生まれた。エステ家の儀式担当官で当時の宮廷の儀式についての2冊の本の著者、クリストフォロ・メッシスブーゴによると、”前

後に巻き付けたパン”は、1536年のカーニバル用に作られた。現在、フェッラーラでは”チュペタciupéta”という愛称で呼ばれる”コッピアcoppia”は、フェッラーラ県全域で作られている。堅くて細長いパン生地を手作業で巻きつけて、扇のように中央で結んだ先端が4つある形のパンだ。

材料は0番の軟質小麦粉、水、ラード、EVオリーブオイル、天然酵母、イースト、塩、モルト。これをニーダーで、加熱しないようにゆっくりこねる。コッピアの形に成型したら、布で覆った台に移して発酵させ、そして焼く。焼き上がったコッピアは、薄いカリッとした皮、強い香りで締まった味。小麦粉の大部分はポー河添いの粉挽き業者がパンに最適な粉になるように挽いている。ラードも風味がよい。代々受け継がれてきたパン作りの技術やフェッラーラの湿度の高い空気は天然酵母にはぴったりだった。

2001年にはIGP製品に認定されている。しかし、その規定はあまりに厳しくて、守れる造り手は少ない。オリジナルのコ

ッピアを食べることができたラッキーな人は、にんにく風味のツィーア・フェッラレーゼなどの地元のサルーミとの相性の良さに気づいただろう。サルーミ

の脂身が、乾いてもろいコッピアとはよく合うのだ。ミネストラや野菜や魚のズッパとも相性が良い。

パルミジャーノのクリームと パンチェッタのグルスティン

”Grustin con crema di parmigiano e pancetta al pepe／グルスティン・コン・クレーマ・ディ・パルミジャーノ・エ・パンチッタ・アル・ペペ(P.128)



材料／4人分

コッピア・フェッラレーゼ…2個

パルミジャーノ…150g

白ワイン…50ml

にんにく…1かけ

EVオリーブオイル

スライスしたこしょう風味のパンチェッタ…100g
こしょう

❶ パルミジャーノをおろしてボールに入れる。

❷ ワイン、にんにく絞りで潰したにんにく、こしょう一つまみを加え、油を少しずつ加えながらよく混ぜてクリーム状にする。一晩休ませる。

❸ コッピア・フェッラレーゼの角を切り取る。パルミジャーノのクリーム少々を塗ってパンチェッタで巻く。

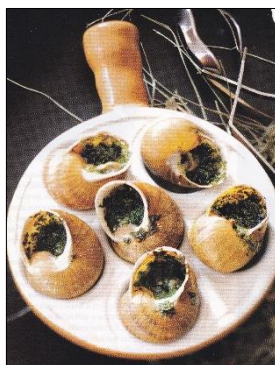
□

グルメ旅～ランゲ

ユネスコの世界遺産に登録された丘陵地帯



上：グリンツァーネ・カヴァールの
夕暮れのぶどう畑。



左：ケラスコのアステリア・ラ・トッレの“パ
リ風エスカルゴ”



右：アルバのタルトゥーフィ・ポンツィオの白
トリュフ

ラングはアスティ県とクーネオ
県にまたがる丘に囲まれた円
形劇場のような地方だ。正面はリグーリ
アの海の方を向いている。ランゲの旅の
スタートは、西の端にある特産物が有名
な小さな3つの町から。アロマがよく、
生で食べると美味しいサルシッチャが
名物のブラ、カタツムリで有名なケラス
コ、そして強烈な香りのポロねぎのチェ
ルヴェーレだ。

チェルヴェーレには、レンツォとジャ
ンピエロ・ヴィヴァルディのアンティ
カ・コロナ・レアーレがある。ピエモ
ンテの代表的伝統料理を最新のテクニ
ックと知識で調理した、シンプルで明快
な味の料理を出している。

東に向かうとアルバがある。11月から
12月一杯はランゲの食材の王様、白トリ
ュフの季節だ。伝統料理のタヤリンはた
っぶりの卵黄入りのパスタで、バターで
あえてトリュフの薄片を散らす。

アルバに行く目的が、ピオラで食事をするため、という人もいる。エンリコ・クリッパのリストランテ・ピアツァ・ドゥオモのポップ版のスーパー・オステリアだ。

イタリアを代表するトップシェフの一人、クリッパ氏は、ランゲではなくブリアンツァの出身だ。ピエモンテの古い伝統料理に固執せず、地元の習慣と食材を駆使した料理を作っている。



エリンコ・クリッパシェフの”インサラータ・21…31…41…51”

アルバから次はタナロ河を渡って、ランゲ地方の心臓部に入っていこう。ここはランゲを世界中に知らしめているワインの産地で、見渡す限りのぶどう畑だ。

ランゲのワインの主演はバローロとバルバレスコの2種類だが、他にもまだたくさんの主演級が作られている。このぶどう畑から偉大なワインを生み出し

た作り手は、ブルーノ・ジャコーザ、ジャコモ・コンテルノ、マウロ・マスカレッロ、バルトロ・マスカレッロ、ロベルト・ヴォエルツィオ、アンジェロ・ガヤ、ブルーノとマルチェッロ・チェレットなど……。それぞれが自分のスタイルを持った造り手で、情熱を持ってワイン造りに取り組んで、素晴らしい成果を上げている。



ランゲを代表するワイン：左からブルーノ・ジャコーザのバローロ DOCG、ガヤのバルバレスコ DOCG、ヴォエルツィオのバルベラ・ダルバ

ランゲ地方の町には素晴らしいリストランテが散らばっている。トレイズのラ・チャウ・デル・トルナヴェント、セッラルンガのガイド、ラ・モッラのマッシモ・カミア、セッラヴァッレ・ランゲのコッチネッラ、グリーンツァーネのカス

テッロ、そして近隣のロエーロのエノテ
カ・デル・カナレーなど。この地方に出

かけておなかを空かせて戻ることなど
ありえない。

バローロのブラザート

Brasato al Barolo /
ブラザート・アル・
バローロ(P.85)



材料／4人分

牛肩肉…1.2kg

バローロ…750g

クローブ…3個

にんにく…2かけ

玉ねぎ…1個

にんじん…1本

セロリ…1本

ローズマリー…1枝

シナモン

塩、こしょう

①セロリ、にんじん、玉ねぎをぶつ切りにし、肉と一緒に鍋に入れる。ローリエ、ローズマリー、にんにく、シナモン1片、クローブを加える。

②肉をワインで覆って蓋をし、冷蔵庫で一晩マリネする。

③肉を取り出して水気をふき取り、油少々を熱した鍋で8～10分焼く。表面全

体に焼き色が付いたらマリネ液で覆って塩、こしょうし、蓋をして弱火で3時間煮る。

④煮汁から香草とスパイスを取り除き、必要なら野菜を裏漉しする。肉をスライスして煮汁をかけ、じゃがいものピューレと小玉ねぎの甘酢漬けを添えてサーブする。

お勧めショップ

■ **POLLERIA RATTI**; via Vittorio Emanuele III 18, Alba。鶏肉やトリュフを初めとするランゲの特産品の店。☎0173440540

■ **TARTUFLANGHE**; Piobesi d'Alba。トリュフ関連のあらゆるものを販売している。
www.tartuflanghe.com

■ **CAFFÈ PASTICCERIA CONVERSO**; Braの老舗のカフェ。パスティッチェリアはどれ

もハイクオリティ。www.converso.it

■ **PASTICCERIA SACCHERO**; Canaleのパスティッチェリア。お勧めはドゥケッセ。
www.pasticceriasacchero.it

■ **CASCINA I RIBES**; Cherascoのかたつむり専門店。www.iribes.it

■ **BEPPINO OCCELLI**; Friglianoの小さなグ

ルメの店。ランゲ・アッレ・アルピのチーズやバターフルーツなどを売っている。

る。 www.occelli.it

お勧めレストラン

■ **PIAZZA DUOMO**; アルバの旧市街の中心地にある。エンリコ・クリッパシェフのハイレベルのクチーナ・クレアティヴアの店。 www.piazzaduomoalba.it

■ **LA PIOLA**; アルバのリソルジメント広場のアーケードの下にあるビストロ。伝統料理を出す。 www.lapiolaalba.it

■ **ANTICA CORONA REALE**; 19 チェルヴェーレで一番モダンな伝統料理の店。白肉と詰め物入りパスタが人気。 www.anticacoronareale.com

■ **GUIDO RISTORANTE**; セッラルunga・ダルバのフォンタナフレッダのヴィッラ・レアーレにあるレストランテ。 www.guidoristorante.it

■ **LA COCCINELLA**; セッラヴァッレ・ランゲにあるアルタ・ランゲ地方で最高のトラトリア。 www.trattoriacoccinella.com

■ **MASSIMO CAMIA**; ラ・モーラ。ランゲの食材だけでなく、海の幸も使いこなすベテランシェフの店。 www.massimocamia.it

お勧めホテル

■ **PALAZZO FINATI**; via Vernazza 8, Alba。アルバの旧市街の中心にあるエレガントなホテル。 www.palazzofinati.it

■ **LOCANDA DEL PILONE**; frazione Madonnadi Como 34, alba。丘の上の古い農場を改築した美味しいレストラン付きホテル。 www.locandadelpilone.com

■ **VILLA BECCARIS**; Via Bava Beccaris 1, Monfote d'Alba。バローロのコムーネにある17世紀の貴族の館。 www.villabeccaris.it

■ **IL BOCARETO RESORT**; strada Roddino 21, Serralunga d'Alba。ランゲには珍しいエレガントな大ホテル。レストランのレベルも高い。 www.ilboscaretoresort.it

■ **ALBERGO DELL'AGENZIA**; via Fossano 21, Pollenzo。元サヴォイア王家の農園。快適な部屋。 www.albergoagenzia.it

■ **PALAS CEREQUIO-BAROLO CRU RESORT**; Borgo Cerequio, La Morra。ぶどう畑の中の小さなルレ。 www.palascerequio.it



カンティーナの品ぞろえ

食事の目的に合わせたセクション

【カジュアルなプランツォ】



■トレンティーノ・アルト・アディジェ

アルト・アディジェ・ソーヴィニヨン・
ブラン・ラフォア2013 コルテレンツ
ィオ

ALOTO ADIGE SQUVIGNON BLANC
“LAFOA” 2013 COLTERENZIO

€23.6 www.colterenzio.it, cornaiano (BZ)

乾いた砂利がちの土壌、素晴らしい日照のある場所で栽培されたぶどうから造られたとてもエレガントなソーヴィニヨン、熟成に適した品質。白い花や草の香り、フレッシュな味。10～12度でサーブする。魚と香草の料理、フレッシュチーズに合う。

■ヴェネト

ヴァルドッピアデネ・プロセッコ・ス
ーペリオレ・ブリュット・ニーノ・フ
ランコ

VALDOBIADENE PROSECCO
SUPERIORE BRUT NINO FRANCO

€10 www.ninofranco.it, Valdobbiaene (TV)

陽気でシンプル、エキゾチックフルーツやアーモンドの香り、調和の取れた味。6～8℃に冷やして。サルーミヤスパイシーな料理に合う。

■シチリア

エトナ・ロッシ・”サン・ロレンツ
ォ” 2013 ジロラモ・ルッソ

ETNA ROSSO “SAN LORENZO” 2013
GIROLAMO RUSSO

€35 www.fiolamorusso.it, Castiglione
di Sicilia (CT)

シチリアのビオワイン。バラ、ミント、いちじくの葉の香り、ソフトでミネラル風味。田舎風メニューを高貴にする。16～18℃で豚肉や子羊のロースト、熟成チーズと。

【フォーマルなチェーナ】



■ピエモンテ

ランゲ” ガイア・エ・レイ” 2013 ガ
ヤ

LANGHE “GAIA & REY” 2013 GAJA

€165 www.gaja.com, Barbaresco (CN)

フォーマルな席にふさわしい素晴らしいワイン。ピエモンテ産シャルドネ、イタリヤ産バリック、複雑で素晴らしくバランスが取れている。12～14℃で大きなチューリップグラスでサーブする。魚のロースト、パーネ・トスカーノとコロンナータのラルドがよく合う。

■トスカーナ

トスカーナIGT” ルチェンテ” 2013

ルーチェ・デッラ・ヴィーテ

TOSCANA IGT” LUCENTE” 2013

LUCE DELLA VITE

€ 35 www.lucedellavite.com,

Montalcino (SI)

メルローとサンジョヴェーゼの赤。森の果実の強い香り、スモーク風味のなめらかな味。モンタルチーノの個性が強く表れている。18～20℃で。赤肉やジビエと。

■バジリカータ

アリアニコ・デル・ヴルトゥレ” バジリスコ” 2009 バジリスコ

AGLIANICO DEL VULTURE
” BASILISCO” 2009 BASILISCO

€28 www.basiliscovini.it, Barile (PZ)

カンティーナがあるバリーレは凝灰岩の洞窟で有名。バジリスコは厳格で力強い赤。スパイシー、地中海の草やコーヒーの香り、熱くて柔らかい味。18～20℃で、子山羊のロースト、硬質の熟成チーズと。

ブランチに



■ロンバルディア

オルトレポー・パヴェーゼ・メトド・ク

ラッシコ・ピノ・ネロ・クルアゼ” マッ

ツォリーノ” 2011 マッツォリーノ

OLTREPÒ PAVESE METODO CLASSICO

PINOT NERO CUASÉ

” MAZZOLINO” 2011 MAZZOLINO

€ 15 www.tenuta-mazzolino.com, Corvino

San Quirico(PV)

ブルゴーニュワインの専門家のガイド
によって作り出されたピノ・ネロのロゼ
のスパマンテ。花の香り、しっかりした
ボディ、8～10℃で、サラミや熟成チ
ーズと。

■トスカーナ

キアンティ・クラッシコ” カステッロ・

ディ・ブローリオ” 2013 リカソリ

TOSCANA ICHIANTI

CLASSICO ” CASTELLO DI

BROLIO” 2013 RICASOLI

€ 13.20 www.ricasoli.it, Gaiole in

Chianti(SI)

サンジョ ヴェーゼ、メルロー、カベルネ・
ソーヴィニオンのブレンドの間違いが
ない飲みやすい赤。カンティーナには8
世紀の歴史がある。肉のグリル、ペコリ
ーノと。

■ラツィオ

ピアンコ・デル・ラツィオ” ドンナ・パ

オラ” 2014 コッレ・ピッキオーニ

ABIANCO DEL LAZIO” DONNA PAOLA”

2014 COLLE PICCHIONI

€ 9 www.collepicchioni.it, Frattocchie

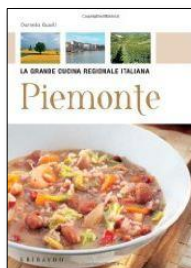
di Marino(RM)

70年代にカンティーナを始めたパオラ
とマウロ夫妻に捧げたワイン。とてもフ
レッシュでソフトで親しみやすい白。10
～12℃で、パスタ、野菜のトルタ、寿司
と。

□

ピエモンテ料理

関連書籍



グリバウドシリーズ『ピエモンテ』



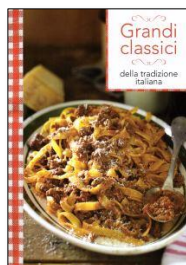
『オステリエ・ディ・イタリア新版』



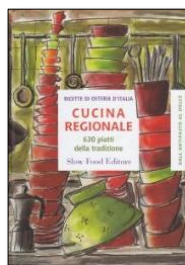
『1001 スペチャリタ・デッラ・クチーナ・イタリアーナ』



『カルロ・クラッコの地方料理』



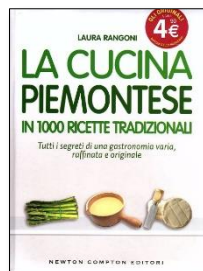
『グランデ・クラシチ』



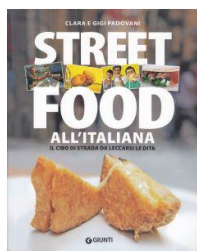
オステリエ・ディ・イタリアシリーズ
『クチーナ・レジョナーレ』



『クチーナ・レジョナーレ・ソフィー・ブレイムブリッジ』



ニュートンシリーズ
『クチーナ・ピエモンテーゼ』



『ストリート・フード・アッラ・イタリアーナ』



カルロ・カンビの『ミリオリー・リチェッテ・デッラ・クチーナ・レジョナーレ・イタリアーナ』

ピエモンテ料理／PIEMONTE コントルノとドルチェ

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. バニエット・ロツソ・・・P. 38 | 6. サヴォイアルディ・・・P. 41 |
| 2. バニエット・ヴェルデ・・・P. 39 | 7. ヘーゼルナッツのトルタ・・・P. 41 |
| 3. ボネ・・・P. 39 | 8. ザバイオーネ・・・P. 42 |
| 4. パンナ・コッタ・・・P. 40 | ■『オステリエ・ディ・イタリア』より、コンソル |
| 5. 桃のリピーエネ・・・P. 40 | ツィオConsorzio(トリノ)のリチェッタ・・・P. 42 |



バニエット・ロツソ

Bagnèt ross／
バニエット・
ロツソ(P.95)

材料／4人分

締まった完熟トマト・・・1 kg

玉ねぎ・・・2個

にんじん・・・2本

セロリ・・・2本

パプリカ・・・2個

にんにく・・・3かけ

セージ・・・6枚

生唐辛子・・・1/2本

イタリアンパセリ・・・1

房

バジリコ・・・1房

ローリエ・・・1枚

砂糖・・・小さじ1

シナモンパウダー・・・一つま

み

粉マスタード・・・一つまみ

ビネガー

EVオリーブオイル

塩、こしょう

①玉ねぎ、にんじん、セロリ、パプリカ、にんにく、香草をみじん切りにする。

②塩を加えた湯でトマトをゆでてムーランに通し、皮を取り除く。トマトのピューアタを鍋に入れ、全部の野菜と香草、砂糖を加えて沸騰させる。蓋をして弱火で約2時間煮る。

③②をムーランに通し、再び火にかけて煮詰める。冷まして塩、こしょうし、粉のスパイスを加える。油1カップとビネガー大さじ2を加えて混ぜる。ポッリート・ミストに添える。



バニェット・ヴェルデ

Bagnèt verd /
バニェット・
ヴェルデ(P.96)

材料／4人分

イタリアンパセリ…1房
塩漬けアンチョビ…1尾

にんにく…1かけ

パニーノのクラム…1個分
ビネガー

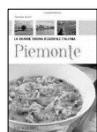
EVオリーブオイル、塩

①アンチョビを塩抜きし、にんにく、イタリアンパセリと一緒にみじん切りにする。ビネガーに浸してから絞って崩したパンのクラムと塩一つまみを加えてよく混ぜる。

②混ぜながら油1/2カップを少しずつ加

える。塩味を整えて、ポッリート・ミストや肉のグリルに添える。

※このリチェッタが一番シンプルなバニェット・ヴェルデ(サルサ・ヴェルデ)。ゆで卵、ケッパー、パプリカ、トマト、生唐辛子のみじん切りを加えてもよい。



ボネ

Bonet /
ボネ
(P.112)

※ボネと言う名前は帽子と言う意味の”capello”が語源。型の形が帽子に似

ていたからこう呼ばれるようになったと考えられている。

材料／6人分

牛乳…1ℓ
砂糖…350g

卵…8個

アマレッティ…100g
ココアパウダー…100g

ラム酒…リキュールグラス1

①鍋に砂糖を入れて少量の水で湿らせる。弱火にかけて濃いキャラメル色になるまで熱する。焦げないようにする。すぐに容量2ℓのプリン型に入れて内側全体に広げる。

②卵と残りの砂糖をフォークで溶く。

③アマレッティをミキサーにかけて粉

にし、②に加える。さらに振ったココアを加え、混ぜながら冷えた牛乳を少しずつ加えてラム酒で香りをつける。

④これを型に流し入れ、型を水に半分まで漬ける。180℃のオーブンで1時間焼く。

⑤オーブンから出して湯煎に漬けたま

ま冷ます。冷めたら冷蔵庫に入れる。最

低2時間冷やして型から出す。



パンナ・コッタ

Panna cotta /
パンナ・コッタ
(P.114)

材料／4人分

牛乳・・・125ml

板ゼラチン・・・8g

生クリーム・・・400ml

砂糖・・・100g

①鍋に生クリームと牛乳を入れて砂糖を加え、時々かき混ぜながら沸騰させずにとろ火で15分煮る。

②火から下ろし、水でふやかして絞った板ゼラチンを加えて溶かす。

③4個の型に流し入れ、冷蔵庫で最低6時間固める。または長方形の大きな型に

入れて最低10時間冷やす。

④型から出し、ベリー、いちご、カラメッロなどで飾る。

※パンナ・コッタはピエモンテで一番有名なドルチェで、イタリア中に広まっている。



桃のリピーエーネ

Pesche ripiene /
ペスケ・リピーエーネ
(P.242)

材料／4人分

アマレッティ・・・100g

ココアパウダー

黄桃・・・4個

卵・・・2個

砂糖

バター

①桃を熱湯に浸して皮をむく。半分に切って種を取る。

②アマレッティを砕き、卵、ココア大さじ2、砂糖大さじ1を加えてよく混ぜる。これを桃の種を取った後のくぼみに詰

める。

③オーブンシートを敷いた天板に桃を並べ、バターの小片をのせる。170℃のオーブンで約20分焼く。オーブンから出して冷ましてサーブする。



サヴォイアルディ

Svoiardi / サ
ヴォイアル
ディ(P.119)

材料／

小麦粉…110g

片栗粉…40g

卵…4個

砂糖…130g

バター
粉糖、塩

- ①小麦粉と片栗粉を振るう。
- ②卵を白身と黄身に分け、卵白と塩一つまみを堅く泡立てて、仕上げに砂糖100gを加える。
- ③卵黄と残りの砂糖を練ってクリーム状にし、卵白に加えてさっくり混ぜる。
- ④①を少しずつ加える。完全に混ざったら丸口金をつけた絞り袋に入れる。

- ⑤バターを塗って小麦粉をまぶしたオーブンシートを天板に敷き、生地を間を開けながら長さ10cmに絞り出す。粉糖を振りかけ、180℃のオーブンで10分焼く。膨らんで薄い焼き色がつく。オーブンから出して粗熱を取り、天板から取って完全に冷ます。



ヘーゼルナッツのトルタ

Torta di nocciole / ト
ルタ・ディ・ノッ
ヨーレ(P.120)

材料／6人分

ピエモンテ産の皮むきヘ

ーゼルナッツ…150g

バター…150g

グラニュー糖…150g

卵…3個

卵黄…3個

レモンの皮…1個分

ラム酒…リキュールグラス1

小麦粉…150g

ベーキングパウダー…1袋

粉糖

- ①ヘーゼルナッツをミキサーにかけて粉にし、室温のバター、グラニュー糖を加えてこねて柔らかいクリームにする。卵と卵黄を1個ずつ加え、レモンの皮のすりおろしとラム酒を加える。小麦粉とベーキングパウダーを振るいながら加え、ヘーゼルナッツの粉も加えてよく混

- ぜる。
- ②バターを塗って小麦をまぶした直径24cmの型に流し入れ、180℃のオーブンで50分焼く。
- ③オーブンから出し、冷めたら型から出して粉糖を振りかける。



ザバIONE

Zabaione /
ザバIONE
ーネ(P.122)

材料／4人分

卵黄・・・4個

砂糖・・・大さじ4

マルサラ・セッコ

①卵黄と砂糖を白くなるまでホイップし、ホイップしながらマルサラを少しずつ加える。マルサラの量は卵の殻で4杯。

②①を小鍋に入れて沸騰しない程度の

湯煎にかけ、2倍になるまでホイップする。

③小さなコップに注いで熱いうちにサーブする。



■『オステリエ・ディ・イタリア/OSTERIE E' ITALIA』より、コンソルツィオConsorzio(via Monte di Pietà 14, Torino) のリチェッタ：トリノの中心部に、2008年11月にオープンした、34歳と37歳の二人の若者の店。数年でトリノを代表する店の一つとなり、今やイタリアでもっとも興味深いオステリアとして広く認められている。

揚げ卵のビエトラ、CHEDDARチーズの フォンドゥータ、パンチェッタ添え

Uovo croccante su biete fonduta di cheddar
e pancetta / ウオヴォ・クロッカント・
ス・ビエーテ・フォンドゥータ・デ
ィ・CHEDDAR・エ・パンチェッタ(P.40)

材料／4人分

卵・・・6個

ビエトラ・・・300g

にんにく・・・1かけ

サマーセットのアルティ

ジャーナレのCHEDDAR・・・

500g

厚さ2mmにスライスした

パンチェッタ・・・4枚

パン粉・・・100g

生クリーム・・・250g

牛乳・・・100ml

ピーナッツ油

塩、こしょう

①卵1個と塩一つまみを混ぜる。

②卵4個を65℃のスチームオーブンで44分蒸す。氷水に取って冷まし、殻をむく。①とパン粉をつける。

③牛乳と生クリームを沸騰させ、火から下ろして小角切りにしたCHEDDARを加える。かき混ぜながら完全に溶かす。

④ビエトラを洗ってにんにく1かけと

一緒に炒め、塩、こしょうする。

⑤卵とパンチェッタを揚げる。シートに取って油を切る。

⑥フォンドゥータ(③)とビエトラを熱

する。

⑦皿にビエトラを敷いて卵をのせ、周りにフォンドゥータをかける。パンチェッタで飾ってこしょうをかける。

クイント・クアルト

Quinto quarto /
クイント・ク
アルト(P.40)

材料／4人分

ファッソーネ牛の脊

椎…100g

脳みそ…100g

コブクロ…250g

陰茎…200g

第三胃のトリッパ…

250g

黒目豆…50g

赤玉ねぎ…250g

玉ねぎ…50g

にんにく…2かけ

唐辛子…1本

イタリアンパセリ…200g

セージ…1枝

ローズマリー、バジリ

コ、ミント、メリッサ…

4枝

0番の小麦粉…200g

米の粉…100g

コーンフラワー…50g

コーンスターチ…200g

塩漬けアンチョビ…5枚

ケツパー…10g

パンのクラム…30g

赤ワインビネガー…100ml

白ワイン…100ml

マルサラ…300ml

鶏のブロード…200ml

グラニュー糖…200g

粒入りマスタード

バター

EVオリーブオイル

ピーナッツ油

マルドンの塩

こしょう

①内臓を氷水に2日間、水を替えながらさらして血抜きをする。

②粉類と冷えたガス入りミネラルウォーター300mlを混ぜて衣を作る。

③マルサラを蜂蜜状の濃度になるまで煮詰める。

④赤玉ねぎを鍋に入れて水200ml、赤ワインビネガー70g、砂糖、塩一つまみを加える。水分を全部吸うまで煮る。

⑤イタリアンパセリ、アンチョビ、ケツパー、残りのビネガーに浸して絞ったパ

ンのクラム、にんにく1かけを包丁で刻んで”バニェット・ヴェルデ”を作る。オリーブオイルで調味する。

⑥脊椎を鍋に入れて水で覆い、沸騰させて冷ます。約5cmに切り、衣をつけて140℃の油で揚げる。シートに取って油を切り、マルサラをかける。

⑦脳みそを約25gに切り分け、小麦粉をつけてバターで焼く。

⑧コブクロを鍋に入れ、水で覆って沸騰させる。冷めたら薄くスライスする。

⑨玉ねぎを薄くスライスしてにんにく、セージと一緒に炒める。コブクロを加え、ワインをかけてアルコール分を飛ばす。鶏のブロードで覆って火を弱め、ブロードが半分になったら豆を加えて水分を完全に吸うまで煮る。

⑩皿にコブクロと豆を盛り付けて④で飾る。

⑪陰茎を縦に切って皮をむく。イタリアンパセリ、鶏のブロード30gと一緒に真空パックし、68℃のスチームオーブンで

35時間焼く。冷めたら4cmに切り、衣とコーンフラワーをつけて葉を取り除いたローズマリーの枝に刺す。140℃の油で揚げ、バニエット・ヴェルデの小鉢に加える。

⑫センマイを鍋に入れて水で覆い、沸騰させる。冷めたら細く切り、オイル、ピネガー、マスタード、イタリアンパセリ、バジリコ、ミント、メリッサで調味する。

⑬1品ずつ皿に盛り付けて、または大皿に全部盛り付けてサーブする。

