

今月の食材



IL CARCIOFO／イル・カルチ
ョーフオ

カタネーゼ、スピノーゾ・サルド、スピノーゾ・デイ・パレルモなどは促成栽培によって秋から春の間ずっと市場に出回っている。



IL CALAMARO／イル・カラ
マール(ヤリイカ)

10本の足のうち2本は長く、吸盤の列も多い。漁期は産卵のため岸に近づく秋。



LA FORMAGGELLA DEL LUINESE／ラ・フォル
マッジェラ・デル・ルイネーゼ

ルイーノ渓谷(ロンバルディア)のDOPチーズ。ヤギ乳、生地はソフトで熟成は最低20日間。心地よい甘さ、デリケートなアロマは熟成によって強まる。



ARANCIA DI RIBERA／アラン
チャ・ディ・リベラ

通称リベレッラと呼ばれるDOPの種なしオレンジ。ビタミンA、B1、B2、Cを豊富に含み、サラダやドルチェに適している。



IL CARDO GOBBO／イ
ル・カルド・ゴッボ

水も肥料も薬品も与えない特殊な栽培技術によって曲がった(ゴッポ)カルドン。加熱して食べるが、ニツァ・モンフェッラートのカルド・ゴッポは生でも美味しい。



I CECI NERI／イ・チェー
チ・ネリ

ムルジャ・バレーゼ地方(プーリア)の珍しいチェーチ。甘くてコクのある味が特徴。戻し時間が長く、煮る時間は2時間。一般的なチェーチより鉄分を多く含む。



LA NOCE MOSCATA／ラ・ノーチ
ェ・モスカータ

洗練された甘くてエキゾチックな味のスパイス。かすかに辛みも感じられる。肉、野菜、ドルチェの風味づけに最適。

□