

## 今月の食材



**LA BARBABIETOLA ROSSA** /  
ラ・バルバビエトラ・ロッサ

ビーツは 100g 当たりたった 20 カロリーだが、食物繊維、ビタミン B が豊富で抗酸化作用もある。生やゆでてオイルとビネガーをかけて、またはソテーやオープン焼きも美味しい。



**IL CREN** / イル・クレン

ホースラディッシュ。根に含まれる油にマスタードのようなピリッとした辛みがある。ビネガーとパン粉を加えてポッリートや燻製肉のソースにする。



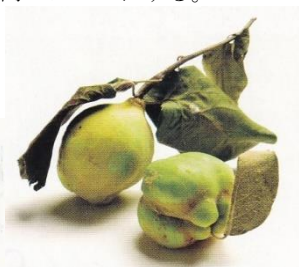
**L'ANETO** / アネート

ディル。季節ではないが年末年始のサーモンなどの魚料理の香りづけに欠かせない。香りはフィノッキオやアニスに似ているが、もっとフレッシュでエレガント。



**L'ARAGOSTA** / アラゴスタ

甲殻類の女王。甘くデリケート、締まった身。オマールより繊細。サルデーニャ産は特に上質。



**LA MELA COTOGNA** / ラ・メーラ・コトニーヤ

マルメロ。ローディ県(ロンバルディア)コドーニョの特産品。固くて酸っぱい。低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富。



**IL MONTE VERONESE D'ALLEVO DOP** / イル・モンテ・ヴェロネーゼ・ダッレーヴォ

ヴェロネーゼ山脈のレッシーニ山地やバルド山で飼育されている牛乳のチーズ。バターやヘーゼルナッツの風味。熟成 90 日以上でセミハード。1 年以上でハード。



**LA CLEMENTINA** / ラ・クレメンティーナ

ビターオレンジとマンダリンの交配種。マンダリンより丸くて甘く、種がない。カラブリアとゴルフ・ディ・ターラントの IGP 製品。

□