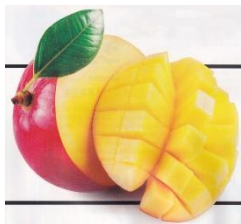


## 今月の食材



**IL MANGO**／イル・マンゴー  
マンゴーは甘くて、桃やオレンジ、パイナップルのミックスのような味がする、1個でもマチェドニアのようなフルーツだ。最高のマンゴーと言われるインドのアルフォンソを初めとして、ブラジルやメキシコ、フィリピンでも栽培されるようになり、シチリア産マンゴーも美味しいと高評価だ。



**LA SOGLIOLA**／ラ・ソリオラ

シタビラメ。ヨーロッパで出回っているのはヨーロッパソールと呼ばれる品種。身はピンクがかった白色、脂肪が少なくタンパク質が豊富。もっと上質で肉厚なのは大西洋ソール。アルタ・クチーナに使われる食材。



**TOMA OSSOLANA AL PRÜNENT**／トーマ・オッソラーナ・アル・プルネント

チーズのトーマ・オッソラーナとプルネント種のぶどうのモストは、ヴァル・ドッソラ地方の特産品。後者に前者を浸して作られるのがこの新しいチーズ。麦わら色の締まった生地、辛くてフルーティーな味が特徴。



**L'ALLORO**／アッローロ

ローリエ。フレッシュか乾燥の葉を、ロースト、魚、スープの風味付けに使う。1月の地中海の典型的な香り。メッシーナ県のトルトリーチでは有名なサン・セバスティアーノの祭りの主役。



**LIL FAGIOLO DI CONIO**／イル・ファジョーロ・ディ・コニオ

コニオ豆。リグーリアのインペリア近くの町、コニオで栽培されている。ゆでてオリーブオイルをかけて、または肉や野菜と一緒にスープにする。皮が薄くて柔らかく、肉厚の豆。スローフードの保護食材。



**LIL POMPELMO ROSA**／イル・ボンペルモ・ローザ

ルビーグレープフルーツ。黄色いグレープフルーツが自然に熟して誕生した品種。1929年に見つかった。甘くて皮が薄い。

□