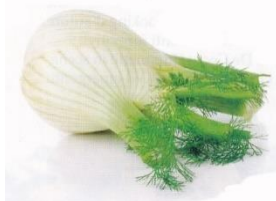


## 今月の食材



**IL CAVOLO CAPPUCCIO** / イル・カーヴォロ・カプッチョ

キャベツは、白、緑、赤紫色があり、野菜の中では栄養価がとて豊富で抗酸化作用もある。白と赤のキャベツはドイツ料理の代表的コントロールノのザワー・クラウトになる。



**IL FINOCCHIO** / イル・フィンッキオ

球形の丸みがあるフィンッキオは“マスキオ/雄”と呼ばれ、生で食べるのが美味しい。平らで細いタイプは“フェンミナ/雌”と呼ばれて火を通すと美味しい。



**L'AVOCADO** / アヴォカド

スペイン人によってメキシコで発見された。バターのような果肉。オイル、塩、こしょうで調味してサラダに。パンに塗っても美味しい。



**IL ROMBO LISCI** / イル・ロンボ・リッショ

ブリル、カレイヒラメ科の魚。身は厚くてマイルド、骨が少ない。料理用に最適なのは4kgほどの大きさのもの。ROMBO CHIODATO ロンボ・キオダート(イシビラメ)のほうが高級とされる。こぶ状の突起があるのが特徴。約12kgになる。



**IL CASTELMAGNO** / イル・カステルマーニョ

クーネオ県のカステルマーニョのムーネなど限られた地区で造られている牛乳のセミハードチーズ。洞穴で最低60日熟成させると青カビの筋ができる。



**IL CAVOLINO DI BRUXELLES** / イル・カヴォリーノ・ディ・ブリュッセル

芽キャベツ。肉厚で鮮やかな緑色で葉が締まったものが美味しい。ビタミンCが豊富。



**LA MELANNURCA** / ラ・メランヌルカ

小型で香りのよい、カンパーニアのIGPのりんご。収穫後に皮の色が赤くなるように熟成させる。

□