



タンティリア



T
A
N
T
I
L
I
A

CONTENTS

今月のイタリア

イタリアからの手紙
10月のお祭り

特集:ヴェネト

森と湖、そしてワインの国ヴェネト
イタリア随一の「ワイン大国」ヴェネト州
ワインひとくちメモ
シンプルで洗練された料理はヴェネトから

新製品情報

[連載コラム] イタリアに学ぶ医食同源 ②

おいしい店、見つけた

プロが教える「今月のひと皿」

インフォメーション



ヴェネト

Veneto

イタリアからの
手紙

モンテ物産のイタリア駐在員が
現地ならではの情報をお届けします。

ヴェローナを中心とした北イタリアの代表的な料理と言えば「ポリートミスト」。「ポリート」は「湯がく」、「ミスト」は「盛り合わせ」という意味で、ザンポーネという豚足の詰め物や様々な部位の豚肉を10種類以上使ってコトコトと煮込んだものです。レストランで注文すると、鍋を兼ねたワゴンでテーブルまで運ばれてきます。好きな部位を選んで切り分けてもらうのですが、欲張って「un po' di tutto(ウン・ポ・ディ・トゥット:ちよとずつ全種類)」などと頼むと、肉の種類が多いだけに、たちまち大皿がいっぱいになるほど盛りつけられます。これを西洋ワサビ(ホースラディッシュ)やモスタルダ(フルーツのシロップ漬にマスタードの辛味を加えた甘い薬味)などで食します。日本の料理で言えば「おでん」が近いかもしれません。おでんと同様に、この料理は必ず「冷める前に食べる」のが心得です。

ヴェローナへは、ミラノからもヴェネツィアからも電車で1時間半ほど。アルプスに源を発したアディジェ川が町の中央を流れ、小高い丘陵地に囲まれた郊外には一面のぶどう畑が広がります。今でも名作「ロミオとジュリエット」のイメージが、そこかしこに残る本当に美しい町です。



モンテ物産 ミラノオフィス 廣澤薫史

Le Feste in Italia 10 月のお祭り

1日~	各地	イタリアサッカー セリエA 2000 / 2001シーズン開幕
		プロサッカーで世界最強といわれるイタリアのトップリーグセリエAのシーズン開幕。セリエとはシリーズのこと。
1~3日	ラツィオ州 マリノ	ぶどう祭り Sagre dell'Uva
		ぶどう祭りの中でも歴史が古く、有名な祭りのひとつ。浴びるほどのワインとぶどうの食べ放題で、羽目をはずして楽しむ3日間。
8日	フリウリ=ヴェネツィア・ ジューリア州トリエステ	バルコラーナ・オータムカップ Coppa autunnale della Barcolana
		地中海近辺のヨットが集まって行われるヨットレース。アンティークな木製のヨットからオリンピックで使用されるような最新鋭のヨットまで、その数は1,500を超える豪華な海の祭典。
22日	ヴェネト州 ヴェネツィア	ヴェネツィア国際マラソン Venicemarathon
		国内外から8,000人が集まり、ヴェネツィアの名所「大運河」を含んだコースを走る42,195Kmの国際マラソン。
25日	エミリア・ロマーニャ州 バルマ	黒トリュフ・フェスティバル Festa del Tartufo Nero
		トリュフのD.O.C.に認定されているバルマで行われる黒トリュフ祭り。海外の有名シェフを招いてさまざまなトリュフ料理が披露される。
26日	マルケ州 ベザーロ	白トリュフ・フェア Fiera Nazionale del Tartufo Bianco
		目玉イベントは、白トリュフの収穫時期に地元の達人とともに白トリュフ収穫探検ツアー。
29~30日	ヴェネト州 ヴェローナ	栗祭り Sagra delle Castagne
		栗の粉から栗のロースト、栗のケーキまで、さまざまな栗食材・料理が紹介される栗祭り。ヴェネト以外でも、栗祭りはこの時期各地で開催される。

BERTANI AMARONE della Valpolicella Classico



イタリアNO.1の ワイン大国ヴェネト州

ヴェネト州は、質量ともにイタリアを代表するワイン産地で、有名なワインに辛口白ワイン「ソアーヴェ」、赤ワイン「ヴァルポリチェッラ」、「バルドリーノ」があまます。

銘醸が多い理由のひとつは恵まれた自然環境。アルプスに続く山岳地帯が厳しい北風を防ぎ、よく陽のあたる丘陵および平野部でぶどうを栽培することができます。また温暖なアドリア海沿岸から、ポー川やピアーヴェ川渓谷の冷涼な地域まで、バラエティに富んだ気候がさまざまな品種のぶどうの生育を可能にしています。

ヴェネト州はワイン文化の中心地でもあります。イタリアでも有数のワイン学校や世界的な規模のワイン見本市があるなど、世界に向けたイタリアワインの情報発信基地であることがワイン産業を発展させてきました。

アドリア海の新鮮な魚介類や、肥沃な平野部の特産品であるとうもろこし、米、豆をふんだんに使ったこの土地ならではの料理で、ヴェネト州のワインを楽しんでみましょう。

.....
ベルターニ「アマローネ」
デッラ・ヴァルポリチェッラ・クラッシコ
750ml/10,800円(参考価格)
「アマローネ」は、完熟したぶどうを棚に広げ、翌年まで陰干しして造るワイン。約120日の陰干しの間、周期的にぶどうの向きを変え、痛んだものを取り除き、最後に状態の良いもののみを選別、と手間暇かけて大切に造られます。長い年月、樽の中で熟成したワインは独特な風味を醸しだし、極めて印象的なヴェネト州を代表する長熟型ワインに仕上がります。

ベルターニ社は1857年、ジョバンとガエターノのベルターニ兄弟によって設立された、ヴェネト州の中でも長い歴史と規模を誇るワイナリーです。同社のアマローネは、法律で決められた規定の年数よりはるかに長い熟成期間を経て市場に出荷され、国際的にも高い評価を得ています。ヴァルポリチェッラやソアーヴェの優良なつくり手としてもよく知られ、すべてのワインに創業以来のポリシーが息づいています。



ジョバンとガエターノの
ベルターニ兄弟。



森と湖、そしてワインの国ヴェネト

北にアルプス分水嶺を控え、イタリア最大の湖、ガルダ湖を擁するヴェネト州。海の都と呼ばれた州都ヴェネツィアをはじめ、叙情にあふれる美しい風景が多く見られます。



ヴェネト州の歴史

紀元前1184年にトロイア人によってパドヴァが創設されたのがもっとも古いヴェネト州の歴史です。学術と文化の都市パドヴァは、ローマ時代にはローマに次ぐイタリア第2の都市として繁栄しました。7世紀頃から、蛮族侵略の難を逃れるため内陸の人々がラグーナ(潟)の無数の島々に移住しはじめ、これが州都ヴェネツィアの起りとなりました。ヴェネツィア共和国は14世紀に宿敵ジェノヴァ共和国に打ち勝つてからは、文字通り、世界貿易の拠点として覇権を握りました。(「ヴェネツィア」は、2001年3月号で特集してお届けします)

ワインの中心地ヴェローナ

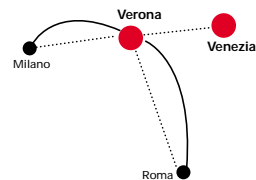
『ロミオとジュリエット』の舞台として有名な都市ヴェローナ。今でも中世の面影を色濃く残していますが、現代ではイタリアワイン・ビジネスの中心地です。毎年4月にはイタリア最大のワイン見本市「ヴィニ・イタリア」が開催され、全国から2000以上のワイナリーが出演、業界関係者やジャーナリストなど来場者は世界各国から数万人にのぼります。この時期は、ヴェローナ中のどのホテル、レストランもつねに満室・満席状態になるといふほどです。



ヴェネト州へは...

【飛行機で】ヴェローナ国際空港 (Villafraanca Airport) まで、ローマから約2時間。ミラノからは約45分。
 【列車で】ローマからヴェローナ駅まで特急ICで約4時間。ミラノからは約1.5時間。
 【車で】ヴェローナは高速A4 Verona Sud 出口を降りる。ミラノからなら約1.5時間。
 【ヴェローナからヴェネツィアへ】車なら高速A4を東へまっすぐ約1.5時間、列車もICで約1.5時間。

access to Veneto



アルプスと湖のある雄大な自然

ヴェネト州は、北のアルプス山地から緩やかに広がる平野部に都市が点在しています。アルプスの入り口、標高3000mを超えるドロミテ渓谷は登山とスキーのメッカ。また、ガルダ湖の美しく澄んだ青い水と変化に富んだ景色は、モンテ・ニュウやダヌブツォなどの作家や詩人に称えられてきました。ガルダ湖畔の町バルドリーノは、同名のワイン産地としてもよく知られています。

ヴェネト州の食文化



とうもろこしの生産量ではイタリア随一というヴェネト州。この地方独特の食材が「ポレンタPolenta」。お米もおいしいのでリゾットも絶品。揚げたイワシをマリネにして干しぶどうや松の実をトッピングした「いわしのマリネ Sarde in saor」やピゴリと呼ばれる手打ちパスタにアンチョビソースをからめた「ピゴリーノ・サルサ Bigoli in salsa」も名物料理。

ヴェローナで名作に思いをはせる

シェイクスピアの物語では、町を追われたロミオがジュリエットへの熱い思いを「ヴェローナの城壁の外に世界なし」と語っています。そんな、ロマンティックなイメージをかきたてられるワインがあります。



メロ ロミオ&ジュリエット ピアッコ
 イタリアのポピュラーな白ワイン用ぶどうトレッピアーノ種からつくられた、爽やかで軽い口当たりのワイン。前菜や軽いソースの Pasta とともにどうぞ。

メロ ロミオ&ジュリエット ロッソ
 ほんのりした甘味とやさしい口当たりが特徴の、サンジョヴェーゼ種からつくられたワイン。前菜や Pasta、鶏肉料理によく合います。

いずれも 1500ml / 1,400円
 750ml / 1,000円 350ml / 590円

価格は全て参考価格

イタリア随一の「ワイン大国」ヴェネト州

ヴェネト州は、ワイン用ぶどう栽培量とワイン産出量でイタリアトップの座を占めています(1999年)。D.O.C.(原産地統制呼称)ワインの生産量でもイタリアNO.1。気軽に飲めるタイプも多いのがヴェネト州のワインです。



ヴェネト州を代表するベルターニ社のワイン



ソアーヴェ・クラッシコ・スーペリオレ
750ml / 1,600円
ぶどう品種 / ガルガーネガ、トレッピアーノ、シャルドネ
生産地域 / ヴェローナ県
ソアーヴェ村周辺クラッシコ地区
イタリアを代表する白、伝統的な産地クラッシコ地区のものが最上です。ベルターニ社のソアーヴェは、アカシアや桃の香りも感じられる、果実味豊かな風味です。(D.O.C.)



「レ・ラヴィエ」
750ml / 2,400円
ぶどう品種 / ガルガーネガ、シャルドネ
生産地域 / ヴェローナ県
ソアーヴェ村周辺
ソアーヴェの基本ぶどう品種ガルガーネガとシャルドネを使い、発酵と熟成を小樽で行ないました。スパイシーでしっかりとした味わいが楽しめます。(I.G.T.)



バルドリーノ・クラッシコ
750ml / 1,400円
ぶどう品種 / コルヴィーナ・ヴェローネーゼ、ロンディネッラ、モリナーラ
生産地域 / ヴェローナ県
バルドリーノ村周辺
ガルダ湖周辺の丘陵地帯が産地。果実味があり、フレッシュですっきりとした口当たりが特徴。パスタなどに気軽に合わせて楽しめるワインです。(D.O.C.)



ヴァルポリチェッラ・クラッシコ
750ml / 1,400円
ぶどう品種 / コルヴィーナ・ヴェローネーゼ、ロンディネッラ、モリナーラ
生産地域 / ヴェローナ県
ヴァルポリチェッラ・クラッシコ地区
『ヴェローナワインの王子』とも呼ばれるヴァルポリチェッラ。すっきりとした軽快な飲み口の中に、かすかな収斂味があり、フレッシュさが特徴の赤ワインです。(D.O.C.)

価格は全て参考価格



「セッコ・ベルターニ」
ヴァルポリチェッラ・スーペリオレ
ヴァルバンテナー
750ml / 2,100円
ぶどう品種 / コルヴィーナ・ヴェローネーゼ、ロンディネッラ、モリナーラ
生産地域 / ヴェローナ県
ヴァルポリチェッラ地区
ヴァルバンテナー村周辺
ヴァルポリチェッラは一般に軽いタイプですが、アマローネのぶどうの皮を加えて2次発酵させる「リパソ方式」によってコクのあるワインになりました。独特の風味が楽しめます。(D.O.C.)



「アマローネ」 デッラ・ヴァルポリチェッラ・クラッシコ・スーペリオレ
750ml / 10,800円
ぶどう品種 / コルヴィーナ・ヴェローネーゼ、ロンディネッラ、モリナーラ
生産地域 / ヴェローナ県
ヴァルポリチェッラ・クラッシコ地区
「アマローネ」とは、特有のほろ苦さアマローガ、名前の由来、深みとなめらかさがあり、長期の熟成にも耐える逸品です。(D.O.C.)

主要ワイン生産地

- バルドリーノ
- ヴァルポリチェッラ
- ソアーヴェ



ヴェネト州のぶどう品種

ガルガーネガ

ソアーヴェをはじめとするヴェネト州の主要な白ワイン用品種。良質のワインでは、柑橘類のデリケートな香りを放つ。

トレッピアーノ

イタリアでもっとも多く栽培されている白ワイン用品種。フランスではユニ・ブランと呼ばれる。酸味のきいたワインとなる。

シャルドネ

世界各地で栽培される国際的な白ワイン用品種。単一で用いて辛口の高級ワインとしたり、他の伝統的な品種とブレンドして使われる。

コルヴィーナ・ヴェローネーゼ

ヴァルポリチェッラやバルドリーノで多く栽培される赤ワイン用品種。軽くフルーティでなめらかなワインとなる。

ロンディネッラ

ヴァルポリチェッラで多く栽培される赤ワイン用品種。多産で収量が多く、コルヴィーナなどとブレンドされる。

モリナーラ

ヴァルポリチェッラで多く栽培される赤ワイン用品種。酸味が強く、やはりブレンドして使われる。



イタリアワインのランクについて

ワインひとくちメモ

イタリアワインは法的に4つのカテゴリーに分類されています。D.O.C.G.(保証付原産地統制呼称)、D.O.C.(原産地統制呼称)、I.G.T.(地域特性表示)とヴィノ・ダー・ターヴォラ(テーブルワイン)です。この法律は、1963年に産地の個性を守るために制定され、1992年に改訂されました。制定当時は、ローマより北にワイン醸造所組合が多かったため、D.O.C.とD.O.C.G.ワインはローマ以北に多いという傾向があります。D.O.C.の生産量が最も多いのはヴェネト州で、日本でも有名なソアーヴェなどはD.O.C.に属します。

日本にはD.O.C.とD.O.C.G.のワインが主に輸入されていますが、D.O.C.G.がいちばんおいしくて飲みやすいというわけではありません。その土地固有の伝統ぶどう品種からつくられたワインで、もっともイタリアらしいワインと考えてほしいものです。ワインのラベルには、必ずこのカテゴリーが表示されています。ワインの名前と一緒に覚えると参考になります。

川手一男 モンテ産シニア・ワインアドバイザー。全国で年間200回ものワイン講習会の講師をつとめ、「教え子」は2万人をこえる。

D.O.C.G. Denominazione di Origine Controllata e Garantita (保証付原産地統制呼称)

D.O.C. Denominazione di Origine Controllata (原産地統制呼称)

I.G.T. Indicazione Geografica Tipica (地域特性表示)

V.d.T. Vino da Tavola (テーブルワイン)

シンプルで洗練された料理はヴェネトから

ヴェネト州の食材といえば、新鮮な魚介類に、米やとうもろこしなどの穀類、レバー料理や肉の詰め物など。どれもシンプルでありながら、充実した味わいが楽しめます。

イカスミ食材あれこれ

港町ヴェネツィアを中心とするヴェネト州は、アドリア海でとれるスカンピ(手長エビ)やボタテ貝、カニなどの魚介類が代表的な産物。とくにイカスミは、ヴェネトが発祥といわれ、イカスミ・リゾットやイカスミ・パスタなどさまざまなレシピがあります。イタリアのイカスミは長時間火を通して固くならないので、よく煮込んで味を出すことができます。またイカスミにふくまれる成分には抗がん作用があるといわれます。



スピガードロ
スパゲッティ・
コン・ネーロ・ディ・
セツピア
500g / 250円

イカスミを練りこんだスパゲッティ。トマトやチーズ系のソースに最適です。セツピアとはイタリア語でイカのこと。



スピガードロ
イカスミ
パスタソース
290g / 440円

茹でたパスタと和えるだけで本格的なイカスミ・パスタに。イカを加えるとより美味しさが増します。



モンテベッロ イカスミ・ペースト
4g x 2パック / 180円
スペイン産のイカスミを使いやすいペースト状にしました。独特の香りとコクを新鮮な状態でお届けします。



ポレンタを食べてみよう



とうもろこしの粉からできたポレンタは、もともとはヴェネト州の代表料理。つけ合わせとして使われることが多いのですが、小麦の少ない北イタリアではパンがわりでした。

つくりかたはいたって簡単。沸騰したお湯に塩とポレンタの粉をいれ、木へらで混ぜながら、鍋肌から離れやすくなったらできあがり。牛乳でつったり、焼いたり揚げたりしてパンのように食べたり、チーズと合わせてグラタン風にしても美味しくいただけます。

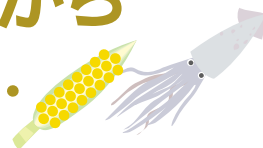
アロマティカ社 ポレンタ
370g x 2箱 / 800円
スチーム加工によって調理時間が大幅に短縮されたクイックタイプです。



価格は全て参考価格

料理はヴェネトから

グリーンピースのリゾット Risi e Bisi



材料 2人分
米 160g
グリーンピース 100g
パンチェッタ(細切り) 40g
玉ねぎ(薄切り) 40g
鶏のブロード 約350cc
白ワイン 20cc
パルミジャーノ・レッジャーノ 10g
無塩バター 20g
塩 少々 作り方

作り方
グリーンピースはさやかに取り出し、さっと茹でておく。

鶏のブロードを温めておく。
鍋にバター10gを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、パンチェッタを加えてさらに炒める。
パンチェッタを炒めたら出てきた余分な油を切り、米を加える。木杓子で混ぜながら、米がうっすらときつね色になるまで炒める。

に白ワインを加え、アルコール分を飛ばしたら、のブロードと残りのバター、グリーンピースを加える。蓋をして中火で16~20分程蒸し煮にする。

煮こんでいる間、ときどき木杓子でゆっくりとかき混ぜ、米が鍋底にあたらぬようにする。米の硬さを見ながら、適宜ブロードを加えて水分を補う。

米に芯が少し残るくらいの硬さになったら塩で味をととのえ、火を止め、おろしたパルミジャーノ・レッジャーノを混ぜ、器に盛る。



仔牛のレバーソテー ヴェネツィア風 Fegato alla Veneziana

材料 6人分
仔牛の肝臓(レバー) 900g
オリーブオイル 45g
バター 55g
玉ねぎ(薄切り) 670g
パセリ(みじん切り) 2~3枝
塩・コショウ 少量
付け合わせ ポレンタ



作り方

バターとオリーブオイルをフライパンで熱する。玉ねぎを加えて柔らかくなるまでごく弱火で炒める。焦がさないように注意する。

レバーを加えて両面がキツネ色になるまで強火で約2~3分間炒め続ける。パセリをふりかけ塩・コショウで味付けをし、熱々の厚切りにしたポレンタを付け合わせてすぐ供する。

メモ

イタリア風の肝臓料理に使われる肝臓は、アメリカやイギリスの料理よりもずっと薄く切られる。この料理では薄切りベーコンのように肝臓をできるだけ薄く切るのがポイント。

レシピ提供 / リストランテ ジャルディーノ シェフ 石崎幸雄

現地で聞いたおすすめのレストラン

ヴェネト州

その名も『ワインの店』。種類豊富なワインが目玉。
Bottega del Vino
ボッテガ・デル・ヴィーノ



店名 : Bottega del Vino
住所 : Via Scudo di Francia, 3 37121 VERONA
電話 : 045-8004535
定休 : 火曜日
アクセス : アレーナ(円形劇場)から徒歩10分。

Bottega とは「お店」の意。創業は1890年。100席ほどの店内では今でも、当時からあるテーブルや椅子、カウンターが使用されている。ヴェローナの歌劇場が盛りあがるオペラシーズン(7、8月)には、朝4時ごろまで営業。

ワインの品揃えはヴェネト州随一と言われ、その種類は1,300にも及ぶ。カウンターの後に、本日のグラスワインを書いたボードがあり、それだけでも常時30~40種類がリストアップされている。

料理は伝統的なヴェネト料理。前菜・パスタ15,000リラ。ひとりあたり予算は60,000リラ(約3,000円)程度。

トピックス こんなおいしさバラエティ、今までなかった！
イタリアの本格派家庭料理が勢揃いです。

クチーナ・アンティーカ パスタ&パスタソース

おいしさいろいろ特選パスタソース

トマト、オイル、クリームなどの3つのタイプのソースを、食材も贅沢にバラエティ豊かにとり揃えました。リゾットやピッツァ、スープなどにもよく合います。ここではクチーナ・アンティーカのショートパスタとともにご紹介します。



アラピアータ

赤唐辛子のピリ辛トマトソース
MENU社製 200g 350円



トノ

地中海風ツナたっぷりのトマトソース
MENU社製 200g 470円



オレッキエツテ

「耳たぶ」という意味の
プーリア地方の名物パスタ
スピガドーロ社製 250g 180円



カンパニョーレ

「田舎風」という意味のねじれたパスタ
スピガドーロ社製 250g 180円

その他のラインナップ

トマトソース	290g	350円
トマトソースバジル風味	290g	350円
ポモドリーナ	200g	350円
メランザーネ(シチリア風ナス入り)	200g	350円
ジツガラ(シブシー風)	200g	350円
ボルチーニ(イタリア産高級きのこ)	200g	470円
ポロニエーゼ	200g	350円
ペスカトーレ(猫師風)	200g	470円
クリームソースサルモーン(サーモンクリーム)	200g	630円
オイルソースペペロネ(地中海風ピーマン)	200g	450円
アスパラガス・ソース	200g	450円
ヴォンコレ・ピアンコ	200g	710円

パスタ		
ジツク フィレンツェのシンボル・ユリの花をかたどったパスタ)	250g	180円
オルガネッティ(アコーデオンの形のパスタ)	250g	180円
リッチョリ(巻き毛「リッチョリ」のようにカールしたパスタ)	250g	180円

ショートパスタのゆでかた

たっぷりのお湯に塩を加えてパスタをゆでる。ショートパスタはロングパスタに比べるどくつきやすいので、お湯に入れたらすくにかきまぜるのがコツ。

ゆであがりの時間に近づいたら1つ取り出して歯ごたえを確認する。

ゆであがったら、すくにざるに上げてお湯をきる。穴やくぼみに水が残りにくいのでよく湯切りする。

価格は全て参考価格

おいしくて身体によいイタリアの『食』の秘密をさぐる連載コラム

ドクター横山の イタリアに学ぶ医食同源 2

中央公論新社「イタリアに学ぶ医食同源 真の美味を求めて」より

横山淳一

医学博士。専門は内科学、特に糖尿病、代謝内分泌学。

現在、東京慈恵会医科大学・内科学助教授。

著書にダニエラ・オージックさんとの共著

「南イタリアの家庭料理」「ラ・パスタ」などがある。



フンギ・ボルチーニ

秋を告げる食材というと、日本には松茸がある。イタリアには、フンギ・ボルチーニといって、松茸より先傘、柄にもずっと肉厚で、大きいもので柄の直径が10センチくらいの褐色のキノコがある。秋に国際会議でローマに滞在した際に、旬のボルチーニ茸を食べる機会に恵まれた。

「本日のお勧め」メニューにあったFunghi Porcini ai ferri(フンギ・ボルチーニ・アイ・フェッリ:ボルチーニ茸の網焼き)は、オーブンオイルをかけながら、丸ごとじっくり炭火焼きしたものだ。ナイフとフォークで、ビーフステーキを食べるような感じで、ボルチーニ茸の一片を刻み口へ運ぶと、その香りで頭がくらくとするのを覚えた。この豊饒でむせかえるような匂いをどのように表現したらよいのだろう。抽象的ではあるが、森の精気が伝わる香りといったら適切かもしれない。口に入れると歯ごたえがあり、しっかりとした食感、独特のキノコのぬめり、どれをとっても松茸より一枚役者が上のような気がした。

ボルチーニ茸2本分を、フラスカティの白ワインとともに楽しんで至福の後には、せいぜいパスタ料理一品と野菜料理で満腹になる。

さて、このキノコを栄養成分を分析してみると、約90%は水分で、残りは糖質、食物繊維、蛋白質、その他はビタミン、ミネラルなどの微量成分である。微量成分のなかには抗癌作用をもつものもあり、一部では注目されている。キノコの栄養学的な特徴は、極めて低カロリーなのにボリュームがあるということだ。消化されずにそのまま便となって体外に排泄され、便通を良くしたり、コレステロール値を低下させる食物繊維が多い。また、エネルギー代謝をスムーズに行わせるビタミンB1、B2を他の食材より比較的多く含んでいる。加えて、キノコのもつ独特の香りは、われわれに満足感をもたせることにつながる。

したがって、カロリーの摂りすぎが気になる糖尿病患者にとって、キノコはもってこいの素材であるわけだ。ローマでは糖尿病学会会場からだけでなく、ボルチーニ茸からも多くを学んだようだ。

プロが教える「今月のひと皿」

名店『アクアパッツァ』の日高シェフに教わったのは、 牛バラ肉と野菜の サラダ仕立て



材料:5人分)

牛バラ肉 300g

A

玉葱 1個
人参 1/2本
ローリエ 1枚
タイム 2~3枝
塩(モティア) 少々
粒胡椒 少々

フルーツマト 4個
ゆで卵 4個
パジリコの葉 16枚
人参 小2本
塩 2~3つまみ
ひきたて胡椒 少々
赤ワインヴィネガー(アドリアーノ・グロソリ社) 大さじ4~5
エキストラヴァージンオリーブオイル(ベルトリー社)大さじ6~8

作り方)

人参と玉葱は乱切りにする。
鍋に牛バラ肉とAを入れひたひたに水を注いで火にかける。
煮立ったらアクを除き、静かに煮立つ程度の火加減で1時間半から2時間じっくり茹で、茹で汁に浸したまま冷ます。
フルーツマトとゆで卵はくし型に切る。
の肉を食べやすい大きさにほくしてボウルに入れ、トビシロも入れる。
人参は仕上げの直前に野菜スライサーで細切りにしながら、のボウルに加える。
塩・胡椒・赤ワインヴィネガー・エキストラヴァージンオリーブオイルをかけて手早く混ぜ、器に盛る。

日高良実

1957年神戸生まれ。神戸と東京で修行の後、'86~'89イタリア各地の名店で腕をみがきつつ、北部から南部まで地方料理を食べ歩く。西麻布・青山の「アクアパッツァ」千駄ヶ谷の「マンジャベッジェ」の3店を駆け回る大忙しの総料理長。



アドリアーノ・グロソリ社 ワインヴィネガー赤リゼルヴァ

ワインを木樽でゆっくりと酢酸発酵させる伝統的な製法を用い、発酵後も木樽で熟成させたリゼルヴァタイプのワイン・ヴィネガーです。透明感と輝きのある色合い、豊かな香りとまろやかな味わいが料理を引き立ててくれます。
750ml 320円(参考価格)
ワインヴィネガー白もあります。



料理に合う
おすすめ
ワイン

ウマニ・ロンキ社

モンテブルチアーノ・ダブルツツォ

ソフトでほどよい酸味があり、アルコール度数、洗みのバランスがとれた、爽やかな味わいのワインです。
750ml 1,200円(参考価格)

information

ベルトリー 世界No.1オリーブオイル 秋のプレゼントキャンペーン

ベルトリーオイルを買って、素敵なイタリアの食卓を当てよう!

1,000名様に
キッチングッズ
プレゼント



2000年10月1日~12月31日(応募締切り)
ベルトリー エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル 500ml
ベルトリー ピュア・オリーブオイル 500ml
をお買い上げの方、抽選で合計1,000名様にイタリアの味を満喫できる素敵なキッチングッズを差し上げます。

応募要項

キャンペーン期間中、店頭商品についている首掛けタグの「専用ハガキ」に必要事項をもれなくご記入の上、ご応募ください。お一人様何通でもご応募いただけます。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

A賞 オイルフォンデュ
セット...100名様



B賞 イリーエスプレッソ
エンジョイセット...100名様



**W
チャンス
賞** ベルトリー
オリジナル
S & Pセット
...800名様

A賞、B賞にはずれた方から
抽選で当たる!



モンテ物産ホームページ開設しました。

モンテ物産ではホームページを開設しました。みなさまのアクセスお待ちしております。商品情報、おすすめのレストラン等からイタリアに関する様々な情報を提供してまいります。

<http://www.montebussan.co.jp/>

