



## 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  
12月のお祭り

### 特集:ピエモンテ

伝統と美食の国、ピエモンテ州  
20世紀最後のクリスマスはスプマンテで!  
ワインひとくちメモ  
山の幸に恵まれたピエモンテ州

新製品情報

[連載コラム] イタリアに学ぶ医食同源 ④

プロが教える「今月のひと皿」

インフォメーション



# ピエモンテ

Piemonte

イタリアからの  
手紙

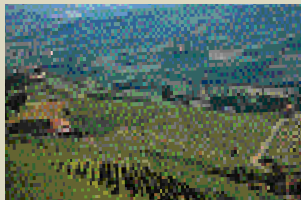
モンテ物産のイタリア駐在員が  
現地ならではの情報をお届けします。

10月初めに、念願のぶどう収穫を体験する機会に恵まれました。ミラノから車で3時間、めざすはピエモンテ州セツラルンガ・ダルバという小さな町。ここはバローロワインの集約地で、今回は名門フォンタナフレdda社を訪ねました。

さすがバローロの最大手。整然と区画整理された同社の広大な自社畑には圧倒されます。早速、バローロでも最上とされているラツツァリート畑へと案内してもらいました。標高700mの畑からの眺めはまさに絶景。北の方にはアルプスの頂上に積もった雪まで見えます。

高さ1m程に仕立てられたぶどうの木を前に、はさみが渡されて収穫開始。教わった通りにやろうとするのですが、これがなかなか難しく、しかも急斜面で足場が悪いときています。皆はチョコチョコとはさみを鳴らしながら、すこいスピードで足元の籠の中へどんどんぶどうを入れていきます。私とは言えば、はさみを上手に操れず、ぶどうの汁が手に付いてもうべつ。しかしこのぶどう、ひと粒口に含まれてみると、びっくりするほど甘く、よく熟していることをあらためて実感しました。ほんの数時間でしたが、地元の人々と一緒に収穫の喜びを味わう貴重な体験でした。

モンテ物産 ミラノオフィス 廣澤篤史



## Le Feste in Italia **12** 月のお祭り

1日~31日	アブルツォ州 ラクイラ	洞窟のベツレヘム Betlemme nella Grotta
	ベツレヘムでのキリスト降誕シーンを、650mも地下にある洞窟に、等身サイズで再現した大プロジェクト。7万人以上の観客が訪れる。	
1~1月9日	ピエモンテ州 トリノ	クリスマス・イルミネーション Illuminazioni degli Artisti
	ヨーロッパの電飾芸術家たちによって、トリノの街の大通りや広場が20kmにわたって華やかに彩られる光のページェント。	
13日	エミリア・ロマーニャ州 モデナ	ジョルジオ・フィニ食祭 Premio Giorgio Fini
	モデナの食ビジネスを推進したフィニ氏の名を冠した食のコンテスト。街の知名度アップ貢献者が表彰されるほか、地元レストランが映画に登場したメニューを再現するイベント。	
13日	エミリア・ロマーニャ州 ボッピオ	カタツムリ祭 Sagre della Lumaca
	ドゥオモ広場にて野菜やマッシュルームと調理したエスカルゴが特製ソースやパイとともに供される地元の祭り。	
25日	各地	クリスマス Natale
	ナターレとはクリスマスのこと。商店・オフィス・公共施設などはクローズし、家族とともに過ごす。クリスマスの食事は通常午後2時から始まり、パネトーネという菓子とともに乾杯する。	
26日	各地	聖ステファノの祝日 Giorno di Santo Stefano
	カトリックで主要な聖人を称える祝日。クリスマス同様商店やオフィスなどは通常休みとなるが、最近ではバーグンの開始に備えて営業する店も多い。	
31日	各地	ニュー・イヤーズ・イブ Notte di Capodanno
	新年を祝うカウントダウン花火が各地で繰り広げられる。ローマやミラノなどの大都市では大々的な野外イベントも開催され、その様子はテレビでも中継される。	

FONTANAFREDDA BAROLO SERRALUNGA D'ALBA



## きら星のごとく 銘醸が連なる ピエモンテ州

「ビーデーディ・モンテ(山の裾野)」にその名の由来を持つピエモンテ州。夏は暑く、秋からは寒さの厳しい、アルプスの麓ならではの気候のもと、「王のワイン、ワインの王」と呼ばれるバローロをはじめとする数々の銘醸地が連なっています。

バローロやバルバレスコの原料ぶどうネッピオーロ種は、実は栽培がたいへん難しく、同州以外でうまく育つことがほとんどありません。州内でも栽培地は限られており、そのことがさらにこれらのワインの価値を高めているとも言えるでしょう。

バローロの産地アルバ地方に、名物の霧がたちこめる10月~11月がネッピオーロの収穫期。霧の中で収穫されたぶどうの房は表面が濡れているため、丁寧に乾燥させて発酵に最適な状態にする必要があります。気難しい品種と言われるネッピオーロですが、ひとたびワインになると、深い色合いと芳醇な香りを放ち、20年以上にわたって熟成の時を重ねる、まさにイタリアを代表する赤ワインとなるのです。

### バローロ・セツラルンガ・ダルバ

生産地域:クネオ県アルバ地方  
セツラルンガ・ダルバ地区  
750ml/ 3,600円(参考価格)  
バローロ・セツラルンガ・ダルバは広大な面積を誇るフォンタナフレdda社所有の畑の中でも特に条件の良いセツラルンガ地区で栽培されたネッピオーロ種のみを使用しています。丁寧につくられたこのワインは、「イタリアワインの王」バローロの中でもトップクラスの銘酒に仕上がります。

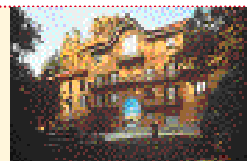


## FONTANAFREDDA

フォンタナフレdda社 FONTANAFREDDA

フォンタナフレdda社のある地区は、かつてイタリア王国初代の国王ヴィットリオ・エマニュエーレ世の狩猟地でした。1878年、彼の息子エマニュエーレ・グエリエリが狩猟地を切り開き、ネッピオーロ種を植えたことがこのワイナリーの始まりです。フォンタナフレdda社の歴史とはすなわちバローロの歴史に重なる、と言っても過言ではありません。

フォンタナフレddaとは、「冷たい泉」という意味を持ち、この地に湧く泉に由来しています。所有する畑の総面積は70haで、そのうち約40haがネッピオーロ種の畑。バローロづくりのリーダーと言われる、全バローロの約15%を生み出しています。伝統的手法でつくられたバローロやバルバレスコ、白ワインのガヴィー・ディ・ガヴィなども様々な銘酒を送り出している、ピエモンテ州最大手のワイナリーです。





# 伝統と美食

かつて首都として栄えた古都トリノ  
この地は、「美食の州」としてつとに  
ゴルゴンゾーラチーズのふるさと

## ピエモンテ州へは...

飛行機で  
トリノ・カゼッレ空港  
(Aeroporto di Torino Caselle)  
までローマから約1時間10分。

## access to Piemonte

列車で  
ミラノからポルタ・スーザ駅  
(Staz Porta Susa) まで  
特急ICで約1時間40分。



## 「スローフード」発祥の地

トリュフの名産地アルバを擁し、D.O.C.チーズの種類でもイタリア随一であるピエモンテ州は、「美食の町」と言われます。「食卓の主役」チーズと相性抜群の、パローロ、バルバレスコなどイタリアを代表するD.O.C.G.ワインが集中した土地でもあります。食材に恵まれた土地柄のせいか、この地方の食事は実にゆっくりと進みます。チーズ、サラミ、サラダやバーニャ・カウダなど数種類のアンティパスト(前菜)に始まり、アニョロツィヤラビオリなどのプリモ・ピアット(第一皿)肉料理やフリット・ミス(ミックスフライ)、淡水魚が中心のセコンド・ピアット(第二皿)など、何種類もの皿が並び、料理が変わるたびにワインも変え、たっぷり時間をかけて食事を楽しむのが習慣です。このようにゆったりとしたピエモンテの食事のスタイルを「スローフード」と呼びます。スローフードとは、1986年、イタ

リアにはじめてのファストフード店が出来たことをきっかけに、ピエモンテ州ブラの街で始まった運動の名称。現代の「急ぎ足の生活」が、古きよき伝統や文化を崩壊させつつある現状に警鐘を鳴らし、「食事くらいゆっくり食べようじゃないか」という指針を実践しています。この運動は今やイタリア全土でも広く支持されています。



# の国、ピエモンテ州

を州都とするピエモンテ州。歴史と伝統、そして大自然に恵まれた有名。イタリアを代表する名ワイン「パローロ」や、トリュフ、です。

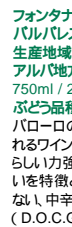


フォンタナフレdda社  
ガヴィ・ディ・ガヴィ  
生産地域:クーネオ県  
アルバ地方ガヴィ地区  
ガヴィ村  
750ml / 2,000円  
ぶどう品種 / コルテーゼ  
キリッとした酸が特徴の白  
ワインです。ミネラル、青リ  
ンゴレモンのようなフレッシュ  
な香りとスッキリした喉越し  
が特徴です。  
(D.O.C.G.)



フォンタナフレdda社  
バルベラー・ダルバ  
生産地域:クーネオ県  
アルバ地方  
750ml / 1,300円  
ぶどう品種 / バルベラー  
フレッシュな酸味の特徴の  
赤ワイン。ほんのリスパイン  
ーな香りと果実味があり、爽  
やかな印象です。  
(D.O.C.)

カヴァリエ  
バルトロオ社  
パローロ  
生産地域:クーネオ県  
カステリョーネ・アッレト村  
750ml / 6,300円  
ぶどう品種 / ネッピオーロ  
丁寧に栽培したミケ、ラン  
ビア、ロゼの三種のネッピ  
オーロを、オークの新樽で  
熟成させています。すみれ  
やバラの香りをもち、力強く、  
なめらかな上品な味わい。  
(D.O.C.G.)



フォンタナフレdda社  
バルバレスコ  
生産地域:クーネオ県  
アルバ地方バルバレスコ村  
750ml / 2,600円  
ぶどう品種 / ネッピオーロ  
パローロの弟分として知ら  
れるワイン。ネッピオーロ種  
らしい力強さと繊細な味わ  
いの特徴とします。重すぎ  
ない、中辛口のワインです。  
(D.O.C.G.)



フォンタナフレdda社  
“アンペリオ”  
ラング・シャルドネ  
生産地域:クーネオ県  
アルバ地方ラング地区  
750ml / 1,600円  
ぶどう品種 / シャルドネ  
白ワインの定番、シャルド  
ネ種を使い、樽熟成で仕  
上げた新しいタイプのワイ  
ン。フルーティさの中に、ヴァ  
ニラや蜂蜜の香りが感じら  
れます。(D.O.C.)



フォンタナフレdda社  
モスカート・ダスティ  
生産地域:アスティ県  
750ml / 1,700円  
ぶどう品種 / モスカート  
ミディアムボディで爽やか  
な口当たり。モスカートの  
風味も豊かな微発泡性の  
甘口ワインです。デザートと  
の相性が抜群。(D.O.C.G.)



フォンタナフレdda社  
“ライモンダ”  
バルベラー・ダルバ  
生産地域:クーネオ県  
アルバ地方ライモンダ周辺  
750ml / 2,400円  
ぶどう品種 / バルベラー  
伝統的な大樽とオークの  
小樽での熟成を組み合わ  
せた新しい味わいを持つ  
赤ワインです。バルベラー  
種の特徴でもある酸が、よ  
りエレガントに仕上がって  
います。(D.O.C.)

ピラー社  
パローロ  
生産地域:  
クーネオ県  
アルバ地方  
パローロ村  
750ml / 8,500円  
ぶどう品種 / ネッピオーロ  
健全なネッピオーロ種のみを  
使ってつくられた。注目のパロー  
ロ。複雑な香りや凝縮した果  
実味、なめらかな仕上がりの  
味わいを持つ重厚な印象の  
赤ワインです。(D.O.C.G.)



価格は全て参考価格

## ピエモンテ州のワイン

ピエモンテ州のワインづくりは、クーネオ県とアスティ県に集中しています。南部に位置するクーネオ県は伝統的グルメの中心地。州を代表する銘酒のほとんどがこの県でつくられます。バルベラー・ダルバ、ラングなどのD.O.C.ワイン、パローロ村を中心に「イタリアワインの王様」パローロ、ぶどうの収穫を守るサン・ドナト寺院を擁するバルバレスコ村でバルバレスコ、あるいはガヴィ村を中心にガヴィなどのD.O.C.G.ワインが産み出されます。州の東部にあるアスティ県は、華や

かな歴史の面影を残す街として知られます。現在の州都トリノがまだ小さな村であった中世に繁栄していたのがアスティでした。その時代のなごりを示す、大聖堂や貴族の城が点在する広大な土地にアスティの丘は広がっています。カネッリ川やベルボ川の周囲に広がるぶどう畑で栽培されているのはモスカート種(モスカート)。このモスカート種から、モスカート・ダスティやアスティ・スプラムなど高品質で香り高いD.O.C.G.ワインがつくられています。



# 20世紀最後のクリスマスは スプマンテで!

スプマンテは祝宴のお酒。豊かさを象徴するために平らなソーサー型グラスにこぼれんばかりに並々と注いで、乾杯をします。イタリアの北から南までこの季節にふさわしい個性豊かなスプマンテをご紹介します。

Buon Natale!  
ブオン・ナターレ!  
(イタリア語でメリークリスマス)



写真提供 / イタリア政府観光局 E.N.I.T



フォンタナフレッド社  
アスティ  
生産地域:ピエモンテ州アスティ県  
375ml / 1,000円  
750ml / 1,800円  
ぶどう品種 / モスカート(マスカット)  
ドルチェタイプ(甘口)のスプマンテとして世界中で愛されています。モスカート種独特の香りと、甘く爽やかな口当たりで食後のデザートに最適です。  
(D.O.C.G.)



フォンタナフレッド社  
コンテッパ・ローザ  
タレント・プリュ  
生産地域:ピエモンテ州アルバ地方  
750ml / 3,300円  
ぶどう品種 / ビノ・ネーロ、ピノ・ビアンコ、シャルドネ  
19世紀のイタリア国王の奥方であるローザ伯爵夫人を偲んでこの名がつけられました。瓶内二次発酵で丁寧につくられる、しっかりした味わいのある高級辛口スプマンテです。



ベッレンダ社  
プロセッコ・スプマンテ・コネリアーノ・ヴァルドピエデネ・プリュ  
生産地域:ヴェネト州ヴィットリオネコネリアーノ地区周辺  
750ml / 2,200円  
ぶどう品種 / プロセッコ  
ヴェネト州特産のぶどう、プロセッコ種を使ってつくられた辛口スプマンテ。心地よいフルーティな香りと、ドライで上品な味わいは食前酒に最適です。  
(D.O.C.)



ベルタニニ社  
レチョート・スプマンテ・デッラ・ヴァルポリチェッラ・ヴァルバンテナー  
生産地域:ヴェネト州ヴァルバンテナー地区  
750ml / 4,300円  
ぶどう品種 / コルヴィナー・ヴェロネーゼ、ロンディネッラ、モリナーラ  
珍しい赤ワインのスプマンテです。アマローネと同じく陰干したぶどうを用い、その糖分でスプマンテに仕上げています。深いルビー色で、しっかりした味わいが特徴です。  
(D.O.C.)



モンテベッロ・スプマンテ・プリュ・ピアンコ  
生産地域:ヴェネト州  
750ml / 1,100円  
ぶどう品種 / ガルガネガ、トレッピアーノ  
モンテ物産オリジナルのスプマンテです。重すぎないスッキリした味わいの辛口タイプで、魚介類やアンティパストによく合います。



モンテベッロ・スプマンテ・ロゼ  
生産地域:ヴェネト州  
750ml / 1,100円  
ぶどう品種 / ビノ・ネーロ、コルヴィナー、メルロー  
軽やかな口当たりで、スッキリした味わいのスプマンテです。きれいなサーモンピンク色で、グラスに注ぐと華やかな雰囲気広がります。ほんのり甘味のあるやさしい味わいが特徴です。

## スプマンテあれこれ

産地:イタリア全土  
特に名高いのはピエモンテ州のアスティ・スプマンテで、唯一のD.O.C.G.スプマンテ。またヴェネト州のレチョート・スプマンテ・デッラ・ヴァルポリチェッラ・ヴァルバンテナー(D.O.C.)は珍しい赤のスプマンテ。  
品種:(白)モスカート、プロセッコ、ピノ・ネーロ、ピノ・ビアンコ、シャルドネなど  
(赤)コルヴィナー・ヴェロネーゼ、ロンディネッラ、モリナーラなど  
飲み頃温度:7 前後(よく冷やすと吹きこぼれにくい)  
相性の良い食事:アンティパスト(特に冷菜)、魚介類、デザート全般(特にバネーネ)  
味わいの幅:甘口(ドルチェ dolce)、中辛口(アマビレ amabile)、辛口(セッコ secco)  
クリスマスギフト:イタリアでのポピュラーなクリスマスギフトはバスケットに入れたスプマンテ。バネーネ(フルーツ入りクリスマスケーキ)やチョコレート、ヌーガ、キャンディー、クッキーなどの甘いものを一緒に入れ、ラッピングしてギフトに。



ドーカ・ディ・サラバルータ社  
"ドーカ・ディ・サラバルータ"  
プリュ・リゼルヴァ(スプマンテ)  
生産地域:シチリア州パレルモ県  
750ml / 1,800円  
ぶどう品種 / インツォリア  
シュールリヤ法(酵母の上で熟成させること)を施している珍しいスプマンテです。独特の風味とフレッシュでエレガントな味わいが特徴です。



パティオ・フリッツァンテ・ベスカ  
生産地域:エミリア・ロマーニャ州  
750ml / 1,000円  
ぶどう品種:トレッピアーノ 他  
アルコール度数4度の微発泡ワイン。ぶどうの糖分とベスカ(ビーチ)の天然のモストでつくられた、軽目の甘口フルーツワインです。



パティオ・フリッツァンテ・フラゴラ  
生産地域:エミリア・ロマーニャ州  
750ml / 1,000円  
ぶどう品種:トレッピアーノ 他  
アルコール度数4度の微発泡ワイン。ぶどうの糖分とフラゴラ(いちご)の天然のモストでつくられました。デザートにぴったり甘口フルーツワインです。

## アスティ・スプマンテについて

### ワインひとくちメモ

ピエモンテ州アスティの町でモスカート(マスカット)種からつくられるワインには、アスティとモスカート・ダスティという白ワインがあります。いずれも、アスティD.O.C.G.ですが、アスティは発泡性のあるワイン、モスカート・ダスティはスプマンテではありませんが、わずかな発泡が感じられる甘口ワインです。

特にアスティは、マスカートの華やかな香りと飲みやすさで、世界中で高い人気を得ています。このスプマンテは、ラベルに表示がなくても甘口(Dolce:ドルチェ)と決まっています。フルーツや菓子(ドルチェ)と合わせるのが一般的です。ピエモンテ州では地元名物のバスケットとともに楽しむこともあります。

この時期ミレニアムを祝して、アスティの泡を楽しみながらの語らひは、パーティを華やかに盛り上げてくれるでしょう。アスティの入ったグラスをチンチンと触れ合わせながら「アッ・サルテ(健康に乾杯!)」と、楽しいパーティを演出してください。

川手一男 モンテ物産シニア・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、「教員」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)

価格は全て参考価格

# 山の幸に恵まれたピエモンテ州

もうすぐクリスマス。ピエモンテ州には華やかなパーティの席にぴったり  
のこんな料理があります。  
大勢の集まる席で楽しんでください。

## バーニャ・カウダ Bagna Caodä (ピエモンテ風オイル・フォンデュ)

材料	
オリーブオイル	275ml
バター	60g
アンチョビ	120g
ニンニク	5片
牛乳	300ml
ピーマン(赤・黄)	適量
その他の野菜	適量
バゲット	適量



**作り方**  
アンチョビのオイル分を切ってすりつぶし、ペースト状にする。  
ニンニクを細かいみじん切りにし、2時間牛乳につけておいておくとる。  
土鍋でオイルとバターをあたため、のアンチョビを加え、色が変わったら、のニンニクの水分をよく切って加える。時々かきまぜながら弱火に20分ほどかける。  
小さく切ったバゲットや好みの野菜を、につけて食べる。



写真協力 / イタリア貿易振興会



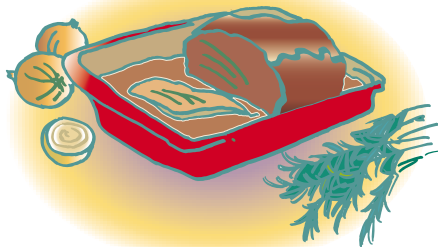
**手作りのおいしさ!「ヴァチカン印」のアンチョビ塩漬け**  
アンチョビから、皮と中骨を丁寧に取り除いてファイルにし、一本一本手作業で瓶詰めにしてオリーブオイルを充填しました。手作業のため、タンパク質がこわされず、その輝くようなファイルの美しさはヴァチカン印ならではの、塩漬けよりもマイルドな味わいです。

**ヴァチカン印**  
アンチョビファイル・オリーブオイル漬け  
90g ファイル約12枚 / 640円

価格は全て参考価格

## 牛肉のパローロ煮込み

Bue Brasato al Barolo



材料(4人分)	
牛もも肉	800g
パンチェッタ	50g
バター	50g
ブランデー	適量
小麦粉	適量
パローロ	(ヴィンテージの新しもの)1本
にんじん	2~3本
セロリ	2本
タマネギ	1個
ローズマリー	1本
クローヴ	3本
タイム	少々
ニンニク	少々
ローリエ	1本
シナモン	少々
粒胡椒	3粒

**作り方**  
牛肉に穴を明け、そこに短冊型に切ったパンチェッタをナイフの先を使ってつめこむ。  
天板に、の肉と小さく切った野菜、小さなガーゼの袋に入れた香辛料を並べてパローロを注ぎ、1日ふたをかぶせて漬けておき、(冷蔵庫ではなく冷所で)時々かきまぜる。  
なべにバターを溶かし、みじん切りにした残りのパンチェッタを炒める。水気を切って軽く小麦粉を振った肉を加えて表面を焼き、漬け汁を全て注ぎ入れ、沸騰させる。  
10分ほど沸騰させたら、香辛料を取り除き、塩を入れ、ふたをして弱火でさらに煮込む。  
肉を取り出して冷めぬようにとっておき、煮込んだソースを裏ごししてもう1度火にかける。塩で味を調え、ブランデーをかけて香りをつける。  
沸騰して数分たったら、薄切りにした肉にかける。



ブドウ品種 / ネッビオーロ  
「イタリアワインの王」と称えられるパローロ。非常に伝統的で上品なつくりが自慢です。

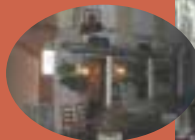
**フォンタナフレグダ社**  
パローロ  
750ml / 3,500円

現地でおすすりレストラン

### ピエモンテ州

ピエモンテの伝統料理を  
普段着で気軽に。

**Tromlin**  
トゥルムリン



住所 : Via alla Parrocchia, 7 Cavoretto  
電話 : 011-6613050  
定休日 : なし(月~土曜日は夜のみ営業)  
アクセス : トリノ・ポルタヌオーヴァ駅からタクシーで15分程の郊外。

中世のトリノで活躍した貴族バロロメオ・トゥルムリンにちなんだ店名。奥さんが厨房、ご主人がホール担当という夫婦2人で切り盛りする。ワイン込み55,000リラ(約2,750円)程度の予算で典型的なピエモンテの味が楽しめる庶民的な店なので、いつも地元の人で賑わっている。人気の店なので、あらかじめ予約をしたほうがよい。

メニューは新鮮野菜のバーニャ・カウダ、トリノ名産の自家製グリッシーニなど、季節の食材を活かした「本日のコース」のみ。主人が口頭で「本日のマンマの料理は・・・」と告げることもある。庶民派の店にこのような「menu fisso」(fisso = 固定された)が多い。あれこれ迷うことなく地元の料理を味わえるので、観光客にとっても便利な方法かも。

トピックス オープンでさっと焼くだけの本格派!  
冷凍イタリアンブレッドが続々登場

テーブルパンにも、パニーノにもどうぞ!

## フローズン・パーネ ウンプリア州スピガ社

8割以上焼いた状態で冷凍輸入されているので、イタリアならではの味が手軽にお楽しみいただけます。粉本来の持ち味を生かしたシンプルなおいしさが特徴です。

### ポッコンチーノ

「一口サイズ」の名前の通り、  
食べやすいサイズのパン。  
10個入り / 610円



### チャバッタ

「ぞろり」という名前の通り、平べったい独特な形。生ハムやモッツアレラ・チーズを挟んでパニーノにも。  
2個入り / 500円

### ロゼッタ

ローマの有名なパンで、バラのような形が名前の由来。ミノでは「ミナツク」と呼ばれ親しまれています。パリパリした食感や、生地に練り込んだオリーブオイルの風味が特徴。  
6個入り / 750円



### おいしく焼くために

冷凍のまま霧吹きで水を噴き、200 のオープンで6~8分(ポッコンチーノは3~5分)焼いてください。水と一緒に小麦粉をふりかけておくと、より香ばしい風味が楽しめます。また、パンには臭いが移りやすいので保管方法を工夫し、大きな温度変化を与えないよう注意しましょう。



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 4

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・オージックさんと共著  
「南イタリアの家庭料理」「ラ・バスタ」などがある。



### フィレンツェ風ビフテキ

イタリアに行ったときに必ず食べる料理の一つにフィレンツェ風ビフテキ(Bistecca alla Fiorentina: ビステッカ・アッラ・フィオレンティーナ)がある。牛のTボーン付き1kg以上の塊を使うが、フィレンツェ南部特産のキアーナ種の生後1年半から2年の若い雌牛が最高とされる。

料理法はいたって原始的で簡潔だ。肉の周囲に何ヶ所か切り口を入れて焼き縮みを防ぎ、網にのせて塩と黒胡椒をふり、炭火を使って暖炉で焼く。強火で両面が焼けたら、おき火にして、じっくりと火を通す。

レモンをたっぷり絞って、分厚い肉から切り出しながら食べていく。肉片を上下の歯で噛むと肉汁が口の中間に広がる。よく噛んで肉の旨みを味わってから、飲みこむ。そして赤ワインを一口含めば、口の中に残った肉汁とうまくマッチして、その味と香りに陶然となる。赤ワインで口の中をすすぎさせてから、また肉を口に入れる。

このビフテキは、2人前以上から注文ができる。ポルチーニ茸和えフェットチーネをプリモビアット、付け合せとしてルッコラ入りのグリーンサラダを注文すれば、最高の組み合わせだ。忘れてはならないのが、その伴侶となるトスカナ産の赤ワイン。ブルネッロ・ディ・モンタルチーノなどのワインを選べば、天にも昇る気持ちになる。

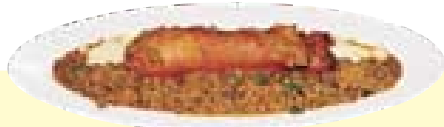
この料理の流れは、最高に旨いだけでなく栄養学的にも優れている。パスタ、きのこ、牛肉、野菜、それに赤ワインの組み合わせは、栄養素のバランスもよく、ヘルシーでもある。ステーキとはいえ、脂肪の少ない肉を炭火で網焼きするから、余分な脂が落ちる。また、きのこ、野菜、赤ワインは動物性脂肪の害を和らげる。肉料理では、組み合わせが大切だ。

フィレンツェを訪れた時、酷暑であった。ビフテキを赤ワインとともに食べ、暑さも疲れも吹っ飛んで身体に活力が漲ってくるのを実感した。こうした食生活があるからこそ、フィレンツェで活躍したあのミケランジェロも、生の沸き立つ大作を次々創り出せたのではないだろうか。



## プロが教える「今月のひと皿」

### 「イザベラ・ディ・フェララ」の谷本シェフに教わったのは、 ザンポーネとレンズ豆の煮込み



#### 材料：(8人分)

ザンポーネ	1kg
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
セロリ	1本
オリーブオイル	20ml
肉のブイヨン	適量
ローリエ	1枚
レンズ豆	
(水につけて戻したものを)	200g
塩(モティア)胡椒	適量
(付け合わせ)マッシュポテト	適量

#### 作り方

タマネギ、ニンジン、セロリはみじん切りにする。  
深めの鍋にオリーブオイルを熱し、をよく炒め、ザンポーネを加える。  
ザンポーネがかぶるくらいの肉のブイヨンを注ぎ、ローリエを加えて強火にかける。  
沸騰したら弱火にし、ふたをして約1時間煮込む。  
ザンポーネがやわらかくなったら、取り出しておく。残り汁は1/3量に煮詰める。

にレンズ豆を入れ、踊らない程度の弱火で柔らかくなるまで煮込み、塩、胡椒で味をととのえる。

のザンポーネを に静かに戻し入れ、更に30分煮込んで器に盛り、マッシュポテトを添える。

#### 谷本英雄

18歳で料理の道に入り、東京のレストラン数店で修業、24歳でシェフとなる。1987渡伊、レストランテ、四つ星、五つ星級のホテル数店で修業。帰国後、「イザベラ・ディ・フェララ」他数店のエグゼクティブシェフ。日本各地でプロのための講習会等の講師として活躍。著書に「本格派のイタリア料理」「本格派のイタリア料理人気アンティパスト」(以上旭屋出版刊)がある。



#### インヴェルニッツイ社

##### ザンポーネ・コット

豚肉、豚皮、脂を混ぜ、塩、こしょう、スパイスなどで味付けしたものを豚の前足に詰めたもの。

1kg / 5,100円



#### マキャヴェッリ社

"フォンタッレ"キアンティ・クラッシコ・リゼルヴァ「君主論」で有名なマキャヴェッリの一族が所有していたワイナリーです。マキャヴェッリ公の肖像画のラベルが印象的です。豊かな果実味と心地よい酸味が特徴です。750ml / 3,600円

料理に合う  
おすすめ  
ワイン



価格は全て参考価格

## information

タンティリアが  
ネットに登場!

タンティリアをモンテ物産ホームページの中でご覧いただけるようになりました。みなさまのアクセスお待ちしております  
HPアドレス <http://www.montebussan.co.jp/tantilia/index.html>



PDFファイルをご覧になるためには Adobe(R)Acrobat(R)Reader(R)が必要です。お持ちでない方は、上記の画像をクリックし、ダウンロードしてください。

## 充実した講師陣を全国へ派遣! 『移動イタリア塾』ワインコース

『移動イタリア塾』ワインコースは、モンテ物産主催のイタリアワインを楽しく学べる移動教室で、全国へ講師を派遣しています。このたび、ワイン・アドバイザー養成講座で活躍中の講師が加わり、さらに充実した内容を提供できるようになりました。このコースでは、イタリアワインは複雑でよくわからないといった方にも、わかりやすく体系的に紹介していきます。テイステイングを交えて、イタリアワインの奥深さを学んでみませんか。



#### お問い合わせ・ご連絡先

モンテ物産 『移動イタリア塾』

担当 川手一男

連絡先 090-3401-7643または、03-3485-1546

料金・人数・場所など、ご相談に応じますのでお気軽にお問い合わせください。

(参考)講師料4万円(交通費別途)+ワイン代実費

## ベルトーリ 秋のプレゼントキャンペーン

ベルトーリ秋のプレゼントキャンペーンの締め切りが近づきました。

まだ間に合いますので、どうぞふるってご応募ください。

応募締切り 2000年12月31日(消印有効)

ベルトーリ エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル 500ml

ベルトーリ ピュア・オリーブオイル 500ml

をお買い上げの方から、抽選で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プレゼント。

世界No.1オリーブオイル  
締め切り迫る

