



## タンティリア



ITALIA

## CONTENTS

今月のイタリア

イタリアからの手紙  
1月のお祭り

### 特集:プーリア

豊かな食材の宝庫、プーリア州  
豊かな太陽に育まれたプーリア州のワイン  
ワインひとくちメモ  
大地と太陽の恵みをプーリア州から

新製品情報

[連載コラム] イタリアに学ぶ医食同源⑤

プロが教える「今月のひと皿」  
インフォメーション



写真:カステル・デル・モンテを望むリヴェラ社のぶどう畑

# プーリア

Puglia

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。

12月のミラノ名物は、「ドゥオモ広場」を美しく彩る巨大なクリスマスツリーです。夜になるとイルミネーションで街全体が、いっそう華やかになります。クリスマスの深夜にはドゥオモで厳かにミサが行われ、祈りを捧げる大勢の家族連れが見られます。イタリア人にとってクリスマスは家族で過ごす大切な行事、一年の中で最も敬虔な気持ちになるようです。一方、大晦日は若者達が街中にあふれ、大変な賑わいになります。深夜0時、広場では一斉に爆竹を鳴らし、花火を打ち上げます。仮設ステージでコンサートも行なわれ大変な混雑ぶり。いつも静かな我が家の周りも、大晦日は遠くから近くから、爆竹や賑やかな声が明け方まで聞こえます。年末年始のこうしたビッグイベントは1月6日のエピファニアをもって終わりを告げます。



さて、正月料理といえば、『コテキーノ(豚の足の皮にソフトサラミを詰めたもの)とレンズ豆』。レンズ豆は金貨の形に似ているので「たくさん食べるとお金持ちになる」と言われています。私もたくさん食べてお金持ちになろうと思っています。Tanti auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo(メリークリスマス、そして新年おめでとうございます)

モンテ物産 ミラノオフィス 廣澤篤史

## Le Feste in Italia 1 月のお祭り

1日	各地	正月 Capodanno
		祝日。ザンポーネやコテキーノ(豚足に肉詰めしたソーセージ)を食べる習慣がある。年最初に食べると、その1年は幸運がもたらされるといわれる。
2日	ピエモンテ州 アスティ	インゲン豆祭り Sagra del Fagiolo
		領主、教会間の争いに終止符が打たれ、和解を記念して大衆に豆が配られたのがこの祭りの始まり。スープなどの豆料理やポレンタなどを味わうことができる。
5日	ラツィオ州 ローマ	大聖年終幕の祭典 Solenntia dell'Epifania del Signore
		千年紀の一大イベント。キリスト誕生2000年祭の幕開けとして、昨年のクリスマスに開かれた「聖なる扉」を閉じる祭儀が、バチカンの聖ペトロ大聖堂で行われる。
6日	各地	エピファニア(主顕節) Epifania
		キリスト誕生を知った東方三博士が馬小屋を訪ねたとされる日。この故事に習い、子供たちは親からプレゼントをもらう。ローマのナヴォーナ広場には屋台が並び、子供たちで賑わう。
16日 (聖アントニウスの日)	カンバーニア州 ナポリ	かがり火祭り Festa di Sant'Antonio Abate
		聖アントニウスに奉げるために、ナポリの旧市街で大きなかがり火がたかれる。道端には屋台が並び、ソフリットと呼ばれるベーコンや香味野菜の炒め物に、スパゲッティやパンを添えた名物料理などが売られる。
19日	ロンバルディア州 ローディ	聖バッシアーノの祝日 Festa di San Bassiano
		古くから伝わるフェスティバル。町長が先頭を務めるパレードは町の広場が終点となり、地元名物料理の野菜とトリッパのスープがふるまわれる。

IL FALCONE Castel del Monte Riserva



“イル・ファルコーネ”  
カステル・デル・モンテ・リゼルヴァ  
750ml / 2,300円(参考価格)

ぶどう品種:ウヴァ・ディ・トイア・モンテ・アルチアーノ  
1996年、ユネスコの世界文化遺産に登録された古城「カステル・デル・モンテ」。そして、その城を建築した王家の紋章である鷹(イタリア語でファルコーネ)に由来して命名された、プーリア州を代表するワインです。フルボディでコクのある味わいを持つ、その名にふさわしい銘醸ワインです。(D.O.C.)

## 新たなるワインの魅力 を発見、プーリア州

イタリア半島の踵の部分に当たるプーリア州は、その立地条件のために古代からギリシア、ローマ、ビザンチンと様々な支配を受けてきました。紀元前2000年頃からぶどう栽培を行っていたと言われ、その長い歴史から「エトリア・テルス(ワインの地)」と呼ばれたほど。古くから様々なタイプのワインがつけられ、現在でもシチリアに次いでイタリア第二(1999年)の生産量を誇る州となっています。

一昔前までは、バレル売りが多かったため「量産ワインの産地」というイメージで見られがちなプーリア州でしたが、近年は、現代的で洗練された、コストパフォーマンスの良いワインが続々と産み出されています。進取の精神に富む、すぐれたつくり手は、標高や日照条件、さらには土壌の組成までも見極め、その土地に合ったぶどうを丁寧に栽培し、D.O.C.ワインのカステル・デル・モンテや、サリチェ・サレンティーノなどの銘酒をつくりだします。

大地に恵まれ、海に面するプーリア州は食材も豊か。近年、知る人ぞ知る食の宝庫として注目を集めています。



リヴェラ社 RIVERA

リヴェラ社の歴史は、創設以来、常にプーリア州の豊穡な大地と共にあります。創始者のセルバステアーノ・デ・コラートの父ジュゼッペがこの地に広大な畑を切り開き、ぶどうとオリーブを栽培したのがはじまりでした。この地に合ったぶどう栽培に尽力し、現在ではD.O.C.ワイン、「カステル・デル・モンテ」のバイオニアとして、また、州全体の生産量のうち30%のシェアを占めるロゼワインのつくり手として、プーリア州の重要なワイナリーに数えられています。

左 / 社長カルロ・デ・コラート氏  
右 / 輸出部長  
セルバステアーノ・デ・コラート氏



# 豊かな食材の宝庫、プーリア州

乾いた大地にぶどう畑やオリーブ畑が延々と続き、素朴な人々が暮らす街。プーリア州は、大地の恵み、海の恵みを存分に受けた食の宝庫です。



## プーリア州観光の基点、バーリ

州都バーリは、ある時は海運の重要港として、またある時は宗教、巡礼の中心地として繁栄を続けてきました。現在では人口37万人を抱える南イタリア有数の産業都市ですが、旧市街地にその時代の面影を残しています。

1996年ユネスコの世界文化遺産に登録された「カステル・デル・モンテ」はまさにその代表的建造物。ユニークな八角形の城砦をもつこの城は、当時の建築工学の粋を集めたゴシック建築で、13世紀にこの地を治めたホーエンシュタウフェン王家のフリードリヒ2世によって建てられました。地平線まで一面オリーブ畑を望む丘の上に建ち、今も人々を魅了しつづけています。

カステル・デル・モンテ



## 世界遺産の村 アルペロベッコ

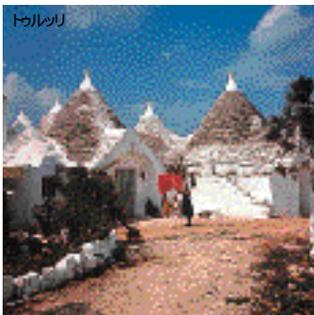
州都バーリから私鉄Sud - Est線で一時間半ほど行くと、そこには童話の世界のように不思議な風景が広がっています。とんがり帽子のような屋根を持ったユニークな形の家々は、「トゥルリ」(Trulli)と呼ばれます。トゥルリ

## プーリア州へは...

飛行機で  
バ - リ・パレーゼ空港  
(Aeroporto di Palese)までミラノから  
約1時間半、ローマから約1時間。

### access to Puglia

電車で  
バ - リ駅まで、ESまたはCでミラノから  
約8時間半、ローマからESで約5時間。  
ES = ユーロスター・イタリア  
IC = インターシティ・トレイン



リは、この地方でとれる石灰岩の薄い石を利用して建てるもので、四角のベースの上に円錐のドームを重ね、最後にピナクルと呼ばれる尖ったかざりを乗せて完成させたもの。古代から地中海沿岸で見られた建築様式で、アルペロベッコのものは11世紀にさかのぼると言われています。屋根には魔除けの模様や、ラテン文字が描かれ、独特の雰囲気を出しています。

アルペロベッコのトゥルリは、1996年、ユネスコの世界文化遺産に登録されました。

## プーリア州のワイン

古代、「エトリア・テリス(ワインの地)」と呼ばれていたプーリア州は、現在でも有数のワイン産地で、南イタリアの太陽の恵みと肥沃な大地を利用した



ワインづくりが行なわれています。この地方のぶどうは、イタリアで最も古い方法のひとつと言われる「アルベッロ」という方法で仕立てられます(右下写真)。高さ50cm程度にまで幹を刈って木を低く仕立てることで、ぶどうの根が吸い上げた養分がいち早くぶどうの実に送られ、さらに、太陽の光をまんべんなく浴びさせることができます。この方法で、房は少ないながらも糖度の高いぶどうを育てることができるのです。プーリア州のワインは現在、国内のみならず海外でも人気を博しており、まさにこれからの飛躍が楽しみな注目の産地です。

## プーリア州の食卓

プーリア州は食材の宝庫。近海でとれる豊富な魚介類に加え、近年ではカキやタコ、イカなどの養殖も盛んで、特に生ガキ(Ostriche)はこの地方の名物料理のひとつ。小ダコをトマトソースで煮込んだカッセルオラ・ディ・ポリペッティ(Casseruola di Polipetti)

ムール貝を白ワインとトマトで煮込んだズッパ・ディ・コッツェ(Zuppa di Cozze)なども州を代表する料理です。

また、南イタリアの太陽をいっぱい浴びたブロッコリ、アーティチョーク、ルッコラなどは、耳たぶの形をしたパスタ「オレッキエツェ」と同様に「プーリア州の基本材料」と言われるほど親しまれている食材です。国内生産量第一位を誇るオリーブオイルもプーリア州の各家庭には欠かせない食材。海の恵み、山の恵みと共に必ず食卓にのびます。



ぶどう収穫風景

写真提供 / イタリア政府観光局 (E.N.I.T.)

# 豊かな太陽に育まれた プーリア州のワイン

プーリア州は、農業灌漑が進み、イタリアでも有数のワイン生産量を誇っています。近年は品質の向上もめざましく、豊かな風味を持つ洗練されたワインとして、カステル・デル・モンテなど数多くのワインが輸出されています。



## カンテレ社のワイン

カンテレ社  
"テレーロ" ロッソ・デル・サレント  
750ml / 1,000円  
ぶどう品種 / ネグロアマーロ、  
マルヴァジーア・ネーラ  
生産地域: レッチェ県サレント地方  
熟したサクランボのような甘酸っぱい香り。若くしい酸味がありながらまろやかな味わいが特徴です。  
(I.G.T.)



カンテレ社  
プリミティーヴォ・デル・サレント  
750ml / 1,700円  
ぶどう品種 / プリミティーヴォ  
生産地域: レッチェ県サレント地方  
少し青みがかった濃い赤色で、イチゴやチェリジャムのような甘い香りが特徴。しっかりとした酸に独特の甘味がほのかに感じられます。  
(I.G.T.)



カンテレ社  
"チェノービオ" サリチェ・サレンティーノ・ロッソ  
750ml / 1,400円  
ぶどう品種 / ネグロアマーロ、  
マルヴァジーア・ネーラ  
生産地域: レッチェ県  
サリチェ・サレンティーノ地区  
色が濃く、香りも豊かで濃厚。口に含むと酸、タンニンともにまろやかでバランスがとれています。チェノービオは「修道院」の意味で、ラベルのノラ窓がシンボルです。(D.O.C.)



カンテレ社  
サリチェ・サレンティーノ・ロッソ・リゼルヴァ  
750ml / 1,600円  
ぶどう品種 / ネグロアマーロ、  
マルヴァジーア・ネーラ  
生産地域: レッチェ県  
サリチェ・サレンティーノ地区  
オーク樽でじっくりと熟成を重ねてつくられる。スバィザーな香りと、よりまろやかな味わいが楽しめます。  
(D.O.C.)



## タウリーノ社のワイン

タウリーノ社  
サリチェ・サレンティーノ・ロッソ・リゼルヴァ  
750ml / 2,300円  
ぶどう品種 / ネグロアマーロ、  
マルヴァジーア・ネーラ  
生産地域: レッチェ県  
サリチェ・サレンティーノ地区  
輝きのあるルビー色に、熟成された香り、ハーブのような爽やかさとまろやかで円熟した風味が楽しめます。(D.O.C.)



タウリーノ社  
"ノタルパネーロ" ロッソ・デル・サレント  
750ml / 2,600円  
ぶどう品種 / ネグロアマーロ、  
マルヴァジーア・ネーラ  
生産地域: レッチェ県サレント地方  
レンガ色を帯びたルビー色、力強いブーケ、しっかりとしたボディに程よいタンニンをもつ、南イタリアらしい赤ワインです。(V.D.T.)



タウリーノ社  
"パトリオーネ" ロッソ・デル・サレント  
750ml / 7,500円  
ぶどう品種 / ネグロアマーロ、  
マルヴァジーア・ネーラ  
生産地域: レッチェ県サレント地方  
プリンティシのD.O.C.規定の1/3以下にぶどうの収量を抑えた、こだわりのスーパーヴィーノ・ダ・ターヴォラです。作柄の良い年になしつかつかない貴重なワインです。(V.D.T.)

## リヴェラ社のワイン



リヴェラ社  
カステル・デル・モンテ・ロゼ  
750ml / 1,200円  
ぶどう品種 / ボンビーノ・ネーロ  
生産地域: バリ県  
カステル・デル・モンテ地区  
濃く美しいバラ色は、モスト(果汁)と黒ぶどうの皮を短時間一緒に漬け込むだけでしみるもの。フルーティな香りと、フレッシュで繊細な味わいをもつ、辛口ロゼワインです。(D.O.C.)



### プーリア・ワインの楽しみ方

プーリア州のワインの特徴は、飲みが穏やかで、粘性があることです。以前は大量消費用につくられる傾向にありましたが、近年の大手資本の投下により、優れた品質の赤ワインがつくられるようになり、北部のワインとコストパフォーマンスで競うまでになっています。

このワインを楽しむには、赤ワインの場合は少し低めの温度がよいでしょう。一般的に熟成した赤ワインは18度が飲み頃の温度といわれていますが、プーリア州のワインは飲み頃の成分が少ないので、この目安より1-2度低めの温度で飲んでもおいしく味わえます。

合わせる料理としては、香り高いエキストラ・ヴァージン・オリーブオイルを使ったプーリア州の伝統的な料理との相性は言うまでもありません。しかし、プーリア州のワインは、気軽なトラットリア料理や居酒屋の和食、中華料理にも幅広く合わせられる許容量の広いワインなのです。重過ぎない料理に、飲みが柔らかなプーリア州のワインは、値段も手頃でお勧めできます。

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、「教え子」は2万人をこえる。



### ワインひとくちメモ

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

### <イタリアワインの用語解説>

Riserva (リゼルヴァ) ..... 熟成期間が法定の熟成期間よりも長期であることを示す。  
Classico (クラッシコ) ..... 特定の由緒あるぶどう園のぶどうでつくられたことを示す。  
Superiore (スーパーイオーレ) ..... アルコール度数が法定の度数を上回っていることを示す。  
スーパー・ヴィーノ・ダ・ターヴォラ  
ヴィーノ・ダ・ターヴォラ (V.D.T.) とは、一般的には手頃な価格のテーブルワインを指す。イタリアのワイン法では、伝統的製法を守っているワインのみが、D.O.C.G.、D.O.C.として認定されているため、伝統にとらわれない品種や製法を用いた革新的なワインもV.D.T.扱いとなる。中には高品質で飛び抜けた価格のワインもあり、アメリカなどではこういった高級なV.D.T.ワインのことを「スーパー・ヴィーノ・ダ・ターヴォラ」と呼んでいる。

# 大地と太陽の恵みをプーリア州から

古代ローマ時代には「ローマの食料庫」と呼ばれたプーリア州。現代でも、オリーブ、ぶどう、新鮮な魚介類、穀類や豆類など、様々な食材の生産が盛んで、特に豆を使った料理が有名です。今回は、この地方ならではの豆料理を中心にをご紹介します。

## イタリア豆いろいろ

古代ローマ人の食卓は、野菜と穀類に加え様々な種類の豆が主体だったようです。これがこのところ注目されている地中海ダイエットの基本にもなっています。イタリアでは豆は煮込んで付け合せにする他、伝統的にはスープで食べられており、近年はサラダやソースにも使われています。

### レンズ豆

lenticchie(レンティッキエ)種類によって、大きさや色合いが様々。主に、プーリア州、シチリア州、ウンブリア州で栽培されている。硬貨の形に似ていることから、金運を願う意味で、新年を迎えるための料理に使われている。

### エンドウ豆

piselli secchi(ピゼッリ・セッキ)イタリアでは主にスープに使用する。

### インゲン豆

fagioli(ファジョーリ)原産地は中南米。ヨーロッパには16世紀にもたらされ、イタリアを中心に広まっていった。特にトスカーナ地方にはインゲン豆の料理が多く、インゲン豆とパスタのスープは有名。

### 乾燥ソラ豆

fave secche(ファヴェ・セッケ)南イタリアで良く使われる。

## 豆のまめ知識

### スター社

チェチ  
400g / 230円  
エジプト豆(ひよこ豆)の水煮缶です。ミネストローネをはじめとするスープの具やサラダに加えてお楽しみください。



## エジプト豆

ceci(チェチ)

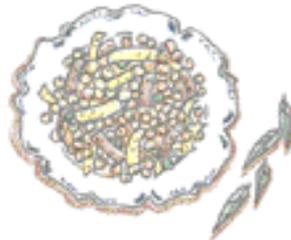
名前からもわかるように、特にエジプトで栽培され、食用にされていました。命日などには甲いの意味を含め、レンズ豆、ソラ豆とともに食卓に出されていました。別名は「ガルバンソ」や「ひよこ豆」。「ひよこ豆」は、種子のへそのあたりにくちばし状の突起があり、ひよこの頭に似ていることからつけられたようです。

## プーリア風エジプト豆のタリアテッレ

Ciceri e Tria

材料(4人分)

生地	
セモリナ粉	300g
ぬるま湯	適量
塩	少々
チェチ(スター社)	300g
タマネギ	適量
セロリ	適量
ローリエ	数枚
ピュアオリーブオイル	適量



スピガドーロ社  
クチーナ・アンティエーカ  
オレッキエッテ  
250g / 180円  
「耳たぶ」という意味の  
プーリア地方の名物パスタ



材料(4人分)

オレッキエッテ	250g
カリフラワー	250g
エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル(ペルトーリ社)	適量
ニンニクのみじん切り	小さじ1
パンチェッタ(薄い)短冊切り	30g
塩、こしょう	適量
パルメザンチーズ	小さじ2

### 作り方

セモリナ粉にぬるま湯と塩を加えて、なめらかな生地になるまでよく練り合わせる。

麺棒(あればバスタマシーン)で生地をのばし、幅1cm長さ15cmの短冊状に切る。

鍋にチェチ、ローリエ、塩を入れ、チェチがかぶるくらいの水を加えて弱火にかける。

塩を加えた湯で のパスタの半量を小さくカットしたセロリと一緒にゆで、残りのパスタは熱したオリーブオイルで揚げる。

のチェチの鍋に のパスタを加え、軽く火を通す。薄くスライスして炒めたタマネギを加えて良くかき混ぜ、皿に盛り付ける。

## ズッパで食べる豆料理

ズッパ(スープ)は各地方ごとに色々な食材を使いますが、豆を使ったズッパはイタリア全土で親しまれています。



Montorsi社  
パンチェッタ  
100g(13枚入り)  
/ 560円  
燻製していない  
イタリアのベーコン

## ムール貝とエジプト豆のズッパ

Zuppa di Ceci con Cozze

材料(6人分)

ムール貝	500g
チェチ(スター社)	500g
ニンニク	3かけ
エシャロット(みじん切り)	適量
パイオン	適量
トマトソース	適量
エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル(ペルトーリ社)	200ml
パンチェッタ(短冊切り)	100g
ローズマリー、セージ、パプリコ	各適量

### 作り方

ムール貝を火にかけ、口が開いたら火からおろし煮汁をこしておく。  
鍋にオリーブオイル半量を熱し、スライスしたニンニク(2かけ)エシャロット、チェチと一緒に炒める。

にパイオン、トマトソース、ムール貝の煮汁を加え弱火で煮込む。

チェチをレードルで2杯分だけ取り、残りをミキサーにかける。

残りのオリーブオイルにニンニク(1かけ)、パンチェッタ、ローズマリー、セージ、パプリコを加えて熱し、香りが出たらこしておく。

チェチを全て鍋にもどし、のアロマオイルを加え混ぜ、仕上げにムール貝を添える。

## カリフラワーのオレッキエッテ

Orecchiette al Cavolfiore

### 作り方

湯に塩を入れ、カリフラワーを柔らかくなるまで茹で、水気を切り適当に切り分ける。

鍋にオリーブオイル、ニンニクを加えて火にかけ、ニンニクの香りが出たらパンチェッタを加えて焼き色をつける。

カリフラワーを加えて塩、こしょうを味をつけ、形をくずさないようにかき混ぜながらカリフラワーに焼き色がつくまで8~9分間炒め、火からおろす。

オレッキエッテをアルデンテに茹で、水気を切ってから に加えてよく和え、仕上げにパルメザンチーズをかける。

価格は全て参考価格

現地で買ったおすすめレストラン

## プーリア州

思わず長居してしまいそうな居心地のよさ

Centragruele  
パンタグルエーレ



住所 : Via Salita di Ripalta, 1 BRINDISI  
電話 : 0831-560605  
定休日 : 日曜日  
アクセス : 町の中心の通り「ガリバルディ大通り」から少し北に入ったところ。

プリンディシの旧市街の細い路地を入ったところにある。気軽に入れて、地元では誰でも知っているほど名前が通っているリストランテ。海・山の旬の食材を使った料理や手作りドルチェには定評がある。お店のサービスや店内の雰囲気も良く、思わず長居してしまいそうな雰囲気。

おすすめは、前菜が「ポテトとたこのスフォルマート(オープン焼き)」10,000リラ、プリモは「ボルチーニ茸とプチトマトのオレッキエッテ」12,000リラ、ドルチェは、桃の温製タルトやババ(ラム酒に浸した小さなパンケーキ)各6,000リラ。それぞれ前菜からデザートまで「本日のおすすめ料理」を口頭で説明してくれるので、「おまかせ」にしても絶対安心なお店。(1000リラ=約5円)

イタリアの生ハムやサラミを豊富なラインナップでお届けします。

いつでも切りたてのおいしさを!

## イタリアンハム&サラミ モントルシ社

モントルシ社のキャッチコピーは、「Puoi stare sicuro」=「信頼のブランド」。原料となる豚のほとんどを自社で育成しています。品種の選別から餌の配合に至るまで、専門家が厳しくチェックし手塩にかけた豚は、精肉としてもヨーロッパ中に出荷しています。こだわりの原料でつくったハム・サラミをスライスし、窒素と二酸化炭素の混合ガスでフレッシュパックしました。現地そのままの風味を是非お楽しみ下さい。



プロシュット・クルード

豚のもも肉を昔ながらの製法で塩漬けにした生ハム  
100g / 790円



サラミ・ミラノ

イタリアでポピュラーな中挽きのサラミ  
100g / 610円



### その他のラインナップ

- プロシュット・バルマ(バルマ産豚100%の生ハム)..... 70g / 790円
- コッパ(腸詰した豚首肉の生ハム)..... 100g / 660円
- サラミ・フェリーノ(バルマ地方で有名な粗挽きのサラミ)  
..... 100g / 610円
- サラミ・スピナーター・ロマーナ(ローマ地方独特の平たいサラミ)  
..... 100g / 610円
- モルタデルラ(極細挽き肉とサイコロ状脂身の「ポローニャ」ハム)  
..... 100g / 570円
- グランアンティパスト(プロシュット・クルード、コッパ、サラミ・ミラノの盛り合わせ)  
..... 150g / 1,000円

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 5

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、代謝内科学。  
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。



ミネストローネ

ミネストローネとは、「パスタまたは米の入った野菜スープ」の総称であり、本来は野菜と豆のミネストラ(Minestra di verdure e fagioli)と呼ぶそうだ。ミネストローネはその地方、地方で料理法、入れる豆や野菜が異なるが、一般的には、乾燥豆に水を加え柔らかく煮て、それにオリーブオイルで炒めたタマネギ、ニンジン、トマト、セロリ、カリフラワーなどを入れ、さらに煮込む。そして、最後に茹でたショートパスタを加える。野菜そのものが新鮮であること、また旬のものをうまく使うことがポイントだ。南イタリアの伝統的なつくり方は、野菜と豆の旨みをオリーブオイルで引き出すのである。

ミネストローネを栄養学的にみると、満腹感の割には低エネルギー、しかし、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富ということになる。ニンジンやトマトなど、カロチンの多い緑黄色野菜は熱を通し、油とともに摂った方が、カロチンの吸収率は大幅に上がる。また、カロチンには、強い抗酸化作用がある。体内の活性酸素は、癌、動脈硬化などを引き起こす大きな要因として働くが、カロチンは抗酸化物質として働くのである。

カロチンの摂取が癌の予防に有効であることが大いに期待され、それを合成し、ビルとして売るビジネスを生んだ。米国の男性内科医2万2千人を対象に、カロチンのビルを12年間にわたり服用したものと、しなかったものとの癌の罹患率についての調査結果の発表によると、ビルは癌の罹患率に何ら影響しなかった。しかし、緑黄色野菜を毎日、一定量以上摂っている人では、そうでない人と比べて明らかに癌や心臓病の発症は抑えられているという調査結果がある。緑黄色野菜をおいしく、たっぷり食べ、野菜から天然のカロチンで摂ることこそ大切なのである。

ミネストローネは、おいしく、また栄養学的にも優れているだけでなく、色彩に富み、視覚的にも満足感をもたらす。とくに冬の寒い日にはからだも心も暖まるので、ぜひ食べていただきたい。

## プロが教える「今月のひと皿」

### 「イザベラ・ディ・フェラーラ」の谷本シェフに教わったのは、 生ハムとルッコラ草のバルサミコ風味



#### 材料：(4人分)

ルッコラ草(ロケット)	60g
生ハム	12g
マッシュルーム	4個
パセリ(みじん切り)	適量
アチェート・バルサミコ (アドリアーノ・グロソリ社)	60ml
生クリーム	40ml
エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル (ペルトーリ社)	40ml
塩・こしょう	適量

#### 作り方

ルッコラ草は茎を取り除き塩、胡椒、エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルで軽く味を付けて皿の中央に盛りつける。  
に生ハムをバラのように盛り付け、マッシュルームの薄切りを散らす。鍋にバルサミコソースを入れ、1/2量に煮詰め、生クリームを加え、更に1/2量に煮詰めてソースを作りの上にかける。  
パセリを皿のまわりにふる。

#### 谷本英雄

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。帰国後、「イザベラ・ディ・フェラーラ」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。



#### アドリアーノ・グロソリ社 アチェート・バルサミコ

エミリア・ロマーニャ州モデナ地方の、ぶどうを原料としたお酢です。ぶどうの絞り汁を煮詰めてから木樽に移し変え、じっくりと熟成させてつくられています。伝統的で高貴なバルサミコ酢として知られる、アチェート・バルサミコ・トラディツィオナーレの風味を守りつつ、現代の製造技術を用いて、気軽にお使いいただけるバルサミコ酢に仕上げています。そのままサラダに、また煮詰めてソースなどにもどうぞ。  
250ml / 510円 500ml / 1,000円

モンテベッロ・カベルネメルロー  
カベルネ・ソーヴィニオン種をイタリアらしく仕上げたモンテ物産オリジナルブランドです。バランスがよく、まろやかな口当たりと酸味が特徴の、飲みやすい赤ワインです。(I.G.T.)  
750ml / 1,100円 1,500ml / 1,600円  
ぶどう品種 / カベルネ・ソーヴィニオン、メルロー

料理に合う  
おすすめ  
ワイン



価格は全て参考価格

## information

### イタリアンショップ"ピッコ"。カタログ販売はじめました。

モンテ物産の取り扱い商品全てを取り揃えたイタリアンショップ"ピッコ"の店内にはイタリアのワイン・食材達があふれています。直接買いに行けない、近くに取扱店がない、という方のためにカタログ販売、オンラインショップ販売をはじめました。  
<http://www.montebussan.co.jp/picco/index.html>

#### Picco カタログ 通信販売

カタログで商品を選んでご購入いただけます。カタログ掲載の全ての商品をお買い求めになれます。

#### お申込み方法

封書に400円分の切手を同封の上  
お名前  
ご住所  
電話番号  
「カタログ希望」と明記し  
"ピッコ"東京店までお送り下さい。



#### オンラインショッピング Piccoセレクション

インターネットで"ピッコ"おすすめ商品を手軽にお求めいただけます。イタリア食材のギフトセット、おつまみセット、ワインなどをオンラインショップ特別価格で取り揃えました。詳しくは上記アドレスまでアクセスください。

写真は商品の一例です。



#### おいしいイタリアセット

3,000円  
パスタやオリーブオイル、バルサミコ、天然塩、ボルネー二など、イタリア料理に必要な素材を集めました。

### 東京



営業時間 9:00 ~ 17:00  
定休日 土・日・祭日  
電話 03-3485-4569  
担当 山縣(やまがた)  
〒151-0063  
東京都渋谷区富ヶ谷2-18-3  
E-mail: picco-ky@montebussan.co.jp

### 大阪



営業時間 10:30 ~ 18:00  
定休日 土・日・祭日  
電話 06-6531-4961  
担当 森田  
〒550-0005  
大阪市西区西本町1-10-10全日空ビル内  
E-mail: picco-osk@montebussan.co.jp