



タンティリア



CONTENTS

今月のイタリア

イタリアからの手紙
4月のお祭り

特集:エミリア・ロマーニャ州

芸術とグルメの国、エミリア・ロマーニャ州

食の都エミリア・ロマーニャ州のワイン
ワインひとくちメモ

美食の国イタリアで、いちばんグルメな食卓

新製品情報

[連載コラム]イタリアに学ぶ医食同源

プロが教える「今月の一皿」

インフォメーション

ITALIA



エミリア・ロマーニャ

Emilia Romagna

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。

イタリアは、何よりも伝統を重んじる国であると言えるでしょう。何人もの人々が、何年もの歳月をかけて“こだわり”をつくりあげていく…。イタリアには昔から伝統的に受け継がれているものがたくさんあるのです。

食の世界について言えば、まず、バルサミコが挙げられます。先日、高級バルサミコを昔からつくり続けているファッピ社を訪ねました。「今でこそバルサミコは世界的に有名になりましたが、10年程前は、イタリア国内、しかもエミリア・ロマーニャ州のモデナを中心としたごく限られた地域でしか目にすることがなかったものです。ファッピ社のオーナーであるブルーノ氏はそう語ってくれました。同社は、モデナ郊外のぶどう畑の隣にあり、バルサミコの原料であるぶどうの栽培から彼自身が手がけています。そして10年、20年いやそれ以上の歳月をかけながら、一滴一滴、丁寧にバルサミコをつくっているのです。彼がつくるバルサミコは、トロツとして甘酸っぱく、香りが実に豊か。この一滴に込められた思いを肌で感じる事が出来ました。



ファッピ社オーナー ブルーノ氏夫妻

モンテ物産 ミラノオフィス 廣澤篤史

Le Feste in Italia 4 月のお祭り

5日～9日	ヴェネト州 ヴェローナ	ヴィニタリー Vinitaly
	イタリア最大級の専門家向けワイン展覧会。国内3,000余、海外21カ国の出展者が参加し、約10万本のワインが一堂に会する。出展ブースのほか、セミナーなどの様々なセッションも開催される。	
12日～13日	プーリア州 ターラント	受難パレード La Processione di Cristo Morto
	十字架を背負ったイエスや、はらの冠をいれたイエスなど、イエス・キリストの苦みを再現。聖木曜日15時から「ベルドニーニ(免罪)」、同日24時から「アドラータ(聖母の悲しみ)」、聖金曜日17時から「ミステリー(神秘)」の行列がある。	
13日	ウンブリア州 各地	受難パレード La Processione di Cristo Morto
	各地で行なわれる聖金曜日の受難パレード。アッジでは、キリスト像を松明で照らし街を練り歩く厳かなパレード、グッピオでは、賛美歌のコーラスとあいまって荘厳な世界がつくりだされるパレードが行なわれる。	
15日	トスカナ州 フィレンツェ	スコッピオ デル カッロ Scoppio del carro
	「火の車」の意味を持つ、フィレンツェの名物行事。キリストの受難と復活を表現する聖火がドゥオーモでの点火式の後、各家庭にも配られる。雄牛に引かれた山車がドゥオーモ周辺をまわり、フィナーレに火花が打ち上げられる。	
15日	各地	復活祭 Pasqua
	各地で盛大なお祭りが行われるが、シチリア州、ピナ・デッリ・アルパネージは特に有名。アルパニア移民の子孫が、ギリシャ・ビザンチン式の民族衣装を身にまとい、華やかなパレードを披露する。	
15日	アブルッツォ州 スルモーナ	広場を走る聖母祭 La Madonna che scappa in piazza
	復活するキリストとの再会をする聖母を中世風に再現した伝統行事。聖母を載せたみこしが広場を走り抜ける。	

Albana di Romagna

北部屈指のワイン産地、
エミリア・ロマーニャ州

美食の地エミリア・ロマーニャ州では、ポー川渓谷を中心に種々様々に豊富なワインがつくられています。降水と灌漑に恵まれたこの州は、現在、年間総生産量約6億5000万リットルを誇るイタリア北部屈指のワイン生産州となっています。

州東部のロマーニャ地方は、白ワインではじめてD.O.C.G.に認定されたアルバーナ・ディ・ロマーニャの生まれ故郷。ぶどう品種名付きの良質ワインがつくられることで有名な土地で、ロマーニャ・ワイン保護協会(Ente Tutera Vini Romagnoli)が地元ワインの保護や品質保持、販売促進に力を注いでいます。また、州西部のエミリア地方は、弱発泡性ワイン“ランブルスコ”で有名な産地です。1970年代以降米国で大人気となり、一時は米国に輸出されるイタリアワインの約半数を占めたほどに好評を博したこのワイン。現在、辛口(セッコ)は主に地元で、中甘口(アマービレ)は主に米国を中心とした海外で愛されています。

一般的に、エミリア地方の人々は軽いガスを含んだワインを好み、ロマーニャ地方の人々はスティール・ワインを好むと言われていますが、どちらの地方でも若飲みが主流です。イタリアーグルメといわれるこの州の料理にぴったりな、若々しくフレッシュなタイプのワイン。豊富な食材を使った食事と共に是非お楽しみください。

アルバーナ・ディ・ロマーニャ

750ml / 2,100円(参考価格)

伝統あるファットリア・パラディソ社を代表するこのワインは、1987年、白ワインとして初めてD.O.C.G.に昇格しました。アルバーナ種を100%使用しており、フルーティな香りと仕上がったコク、黄金色の輝きを特徴とする、エミリア・ロマーニャ州の逸品です。(D.O.C.G.)

FATTORIA PARADISO

ファットリア・パラディソ社

ファットリア・パラディソ社の歴史は、18世紀末に初代当主ベッツィ氏がベルティノーロの丘を買い取ったことからはじまります。ローマ時代から秀逸なワインをつくりだすことで有名であったベルティノーロ。この丘一帯における同社のぶどうづくりは、二代目当主アウレリオとその妻ザイラのファミリーによって基盤が築かれ、現当主マリオ・ベッツィ氏とそのファミリーによって確立されました。ぶどう畑の広がる、なだらかな丘の先はアドリア海。その風景は「パラディソ:Paradiso(天国)」と呼ばれるほど美しく、ロマーニャ地方特産のぶどうアルバーナ種を中心に丁寧なワインづくりを行っています。



デ・ファットリア・パラディソ社、
左からベッツィ氏

芸術とグルメの国、エミリア・ロマーニャ州

古来より「イタリア半島の十字路」と呼ばれるバルサミコやパルミジャーノ、プロアで一番グルメな州としても有名です。

ばれ、さまざまな芸術・文化の交叉路であったエミリア・ロマーニャ州。シュットをはじめとする豊富な食材のふるさとでもあるこの州は、イタリア



学問と芸術の香る中世都市
エミリア・ロマーニャ州は、歴史と伝統が色濃く残る州です。

州都ボローニャはヨーロッパ最古の大学ができた街。1067年、イルネリオらの学者たちを中心に行われていたローマ法の研究を基礎として設立されたのがボローニャ大学です。交通の要衝でもあったボローニャは、北方のゴシック文化、東方のビザンチン文化、教皇のいるローマ文化の接点となり、太陽暦を採用した法王グレゴリウス13世や、無線電信の発明者マルコーニなど多くの学者、著名人を生み出しました。

バドヴァとボローニャのほぼ中間点に位置するフェラーラは城壁に囲まれた都市。芸術家を保護した



フェラーラのエステ城



ボローニャの街並み

エステ家が400年にわたって居を構えた街です。15世紀にはミラノ、フィレンツェ、ヴェネツィアと並ぶほどに栄えた街。当時の面影はエステ城やドゥオーモに見ることができます。

レンガの街並みが美しいエミリア・ロマーニャ州の街は、そのほとんどが中世の面影を残し、古き良き時代を現代に伝えています。

ロマーニャ地方の英雄、
盗賊パッサトーレ

エミリア・ロマーニャ州、ロマーニャ地方にあるロマーニャワイン保護協会(Ente Tutera Vini Romagnoli)、D.O.C.G.のアルバーナ・ディ・ロマー

Access to Emilia Romagna

エミリア・ロマーニャ州へは...

飛行機で
ボローニャ空港(Aeroporto Borgo Panigale)までローマから約1時間、ミラノから約50分。
列車で
ボローニャ中央駅(Stazione Bologna Centrale)まで、特急ESまたはICでフィレンツェから約1時間、ミラノから約1時間半。



ラヴェンナの海岸

ニャをはじめとする、D.O.C.クラス以上のワインの品質保持、販売促進を目的としたこの協会は、通称パッサトーレ協会と呼ばれています。

パッサトーレとは19世紀末にボローニャ西部の街ファエンツァに実在した人物の名前。馬や荷物の川渡しをしていた男で、お金持ちから盗んだ金品を貧しい人々にわけ与えていたと言います。パッサトーレを庶民のヒーローにしたのはロマーニャ地方、フォルリの街で行われたあるお祭りです。祭りの最中、百人以上の警備員をかいくぐり、お金持ちの屋敷に入り込んだ彼は、持ち出した金を民衆に与え、逃げる直前に堂々と挨拶をしたのです。こうして彼は一躍有名となり、多くの民衆に愛されるようになりました。

パッサトーレがいつもかぶっていた帽子をシンボルとするパッサトーレ協会。同協会では、この地方のワイン

写真提供 / イタリア政府観光局(E.N.I.T.)

の普及に功績のあった人々を賞する際に、その帽子を贈り、更なる振興に努めています。

エミリア・ロマーニャ州の食卓

エミリア・ロマーニャ州は、イタリアで一番陽気が一番グルメと噂される州です。ポー川沿岸の平野に広がるエミリア地方と、アドリア海を含むロマーニャ地方に大別することができ、料理もその地方の特産をつかったものを多く食します。

エミリア地方では、ポー川の恩恵を受け、酪農や畜産がさかん。そのためサルミーノハムやソーセージなどの豚肉加工品(ハムやバター、チーズなど乳製品の生産がさかん)です。なかでも日本で昔からボローニャソーセージとして親しまれている、ボローニャの「モルタデッラ(Mortadella)」や、パルマの生ハム、パルミジャーノ・レッジャーノはこの地方の特産。また、バルサミコ酢もエミリア地方モデナで生まれました。

アドリア海に面するロマーニャ地方では魚介料理が中心。なかでも魚介のスープ「ブロードット(Brodetto)」はこの地方の名物です。また、トスカナ州に隣接する丘陵地帯や山間部ではキノコや野草が豊富にとれる地域で、この地方生まれのバスタ、ガルガネッリやパッサテッリ、ストロツツァプレーティと一緒にいただきます。

エミリア・ロマーニャ州の食卓には、素材をふんだんに使った、華やかで地方色豊かな料理が並びます。



パルミジャーノ・レッジャーノの貯蔵庫

食の都、エミリア・ロマーニャ州のワイン

エミリア・ロマーニャ州では、豊かな食材と共にこの地の伝統的な地元では、冷たく冷やしたランブルスコを特産食材とあわせて

弱発泡性ワイン、ランブルスコが有名です。フレッシュな飲み口を楽しんでいます。



ドネリ社のワイン



ランブルスコ・ピアンコ

750ml / 1,000円
ぶどう品種 / ランブルスコ
弱発泡性でさわやかな甘さを持つ白ワイン。口の中でその甘さとピチピチ感が心地よいワインです。それだけで飲んでも、またお料理に合わせても十分楽しんで頂けるフレッシュな味わいが魅力です。(I.G.T.)

ランブルスコ・レッジャーノ・ロッソ

750ml / 1,000円
ぶどう品種 / ランブルスコ
赤の弱発泡性ワインとして人気の高い、エミリア・ロマーニャ州の代表的なワインです。ワインを初めて飲む方にもお勧めて、ほどよい甘さをもったやさしいタイプです。少し冷やしてお楽しみ下さい。(D.O.C.)



ランブルスコ・レッジャーノ・ロゼ・アマービレ

750ml / 1,000円
ぶどう品種 / ランブルスコ
ソフトな口当たりと美しい桜色を持ち、フルーツやドルチェとの相性も良い、デザートに適したロゼワインです。ピンク色でほのかに発泡した一杯は食事の締めくくりにはやさしい甘さを残すワインです。(D.O.C.)



ドネリ社

ドネリ社の設立は1915年。創設者アドロフォ・ドネリ氏はエミリア・ロマーニャ州中心部、サンティラーリオ・デンツァに本社を構え、ワインづくりをはじめました。1970年代から米国でランブルスコが大流行したことをきっかけに着実にマーケットを拡大し、現在ではイタリア国内だけでなく海外でも幅広く知られる、エミリア・ロマーニャ州を代表するワインメーカーとなりました。伝統的な製法を守りながらも、最新の設備と技術力、市場トレンドを視野にかけたマーケティングを積極的にとり入れ、高品質の製品を世界中に送り出しています。現在ドネリ社のランブルスコは、日本、スウェーデン、オーストラリア等のマーケットでNo.1のシェアを誇り、国際的にも高い評価を得ています。

気軽に楽しむエミリア・ロマーニャのワイン

山や丘陵の多いイタリアの中で、エミリア・ロマーニャ州は比較的平野部が多いのが特徴です。丘陵の多いトスカーナ州やピエモンテ州では、ボディのしっかりしたタイプのワインがつけられるのに対し、平野部の多いエミリア・ロマーニャ州ではボディがやや軽く、若々しくフレッシュなタイプのワインがつけられます。同州を代表するワイン、ランブルスコやサンジョヴェーゼ、トレビアーノは、この州特産の生ハムなどと合わせて気軽に楽しめます。一方で、白ワインとして初めてD.O.C.G.に昇格した「アルバーナ・ディ・ロマーニャ」もあります。複雑な味わいとボディ、余韻の長さをもつので、パルクを使わないイタリア白ワインの中では、特筆すべきワインのひとつです。

一般的にソフトな味わいのエミリア・ロマーニャ州のワインは、イタリア料理店でよく見かける「若鶏のカチャトーラ」などの料理と抜群の相性です。トラットリアでの軽い食事や和食、中華などとも合わせて楽しんでみてください。

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、「教え子」は2万人を超える。



ランブルスコに合うオススメ食材

LAMBRUSCO

+
弱発泡性のランブルスコと、エミリア・ロマーニャ州特産の食材は抜群の相性。是非お試しください。



パルミジャーノ・レッジャーノ・カット
パルマ周辺でつくられる、イタリア料理に欠かせない食材のひとつ。厳しい法律に守られ、最低一年半の熟成を経て出荷されるチーズの王様です。アンティパストやサラダをはじめ各種料理にお使いください。
300gタイプ 500gタイプ
1g当たり / 8円



プロシュート・ディ・パルマ(スライス)
最も伝統的とされる、パルマ産生ハムです。じっくりと熟成させた、芳醇な味わいをお楽しみください。アンティパストやサラダなどにどうぞ。
70g(約5枚) / 790円



コッパ
豚の首肉に香辛料で風味をつけ、腸に詰めた生ハムです。噛むほどにおしさがひろがります。パニーノなどに最適です。
100g(約10枚) / 660円



価格は全て参考価格

「ディーヴァ」に愛されたワイン・ランブルスコ

美食の街として名高いエミリア・ロマーニャ州。地元では、特産の生ハムやサラミなどにランブルスコをあわせることが多いようです。豚などの脂とゼラチン質をたっぷり含んだ食材に合わせるのには、弱発泡性で爽やかな飲み口のランブルスコしかない、とすら言われているほど。今や名実ともにエミリア・ロマーニャ州を代表する伝統的なワインとなりました。

あの伝説のオペラ歌手、マリヤ・カラスもこのワインに魅せられた一人。「ディーヴァ(歌姫)」の愛称で親しまれ、若年28歳でミラノ・スカラ座に君臨したオペラの女王は、タルタルステキや、果物と一緒にランブルスコを愛飲していたと言われています。ディーヴァにも愛されたこのワインは、今や世界各国で親しまれています。

美食の国イタリアで、いちばんグルメな食卓

生ハムやパルミジャーノ・レッジャーノで知られるパルマ、ソーセージ豊かな街がちなエミリア・ロマーニャ州。今回は、そんな美食の州

で有名なポローニャ、バルサミコ酢の故郷モデナなど、食材のならではの食材を使った料理をご紹介します。

マッシュルームのサラダ 生ハムとサラミのフライのせ

INSALATA DI FUNGHI CRUDI, PROSCIUTTO E SALAME FRITTI

材料 (4人分)	
マッシュルーム	130g
生ハム(モントルシ)	30g
サラミ(モントルシ)	30g
バルサミコ酢(アドリアーノ・グロソ社) 大さじ2	
オリーブオイル(ベルトーリ社)	大さじ2
サラダ菜	8枚

作り方

サラダ菜はきれいに洗い、水気を取ったものを皿に敷き、その上に石づきを取ったマッシュルームを薄くスライスして盛り付ける。

フライパンでオリーブオイルを熱し、生ハム、サラミの細切りを、カリカリになるまで炒め、その後バルサミコを加える。

に のソースをかけて出来上がり。



バルサミコ風味の鶏の胸肉

PETTO DI POLLO ALL' ACETO BALSAMICO

材料(1人分)	
鶏の胸肉(手羽先つき)	150g
バルサミコ酢(アドリアーノ・グロソ社) 1/2カップ	
塩、コショウ	適量
小麦粉	適量
バター	20g
エキストラヴァージンオリーブオイル(ベルトーリ社)	適量

作り方

手羽先をつけた鶏の胸肉の皮をとり、軽くたたく。

に塩、コショウをして小麦粉をまぶしたものを、あらかじめオリーブオイルを熱しておいたフライパンに入れ、弱火で10分程焼く。

鶏肉を取りだし、油をきる。その後、フライパンについた油分をとり、バルサミコ酢を入れて、半分程の量になるまで煮詰める。

にバターを加えてとろみをつけ、塩、コショウで味をととのえる。

鶏肉を薄切りにし、

皿に盛り付け、

のソースを上からかける。



ACETO BALSAMICO



アドリアーノ・グロソ社 アチェート・バルサミコ

500ml / 1,000円

250ml / 510円

伝統的製法を守りながら、近代的な技術でつくられたこのバルサミコ酢は、最も一般的で使いやすいタイプ。数滴で料理を味わい深いものにします。バルサミコ酢の故郷、モデナで「フランチェスコ・テステ」のラベルが印です。

フアンピ社 アチェート・バルサミコD.O.C.

100ml / 30,000円

Tradizionale(トラディツィオナーレ)の表示は最低12年以上の熟成と様々な規定を受けたアチェート・バルサミコのみ許される表示です。蓋を開けただけで広がる芳醇な香り、まろやかな風味と味わいをもつ逸品です。



世界で最も高価で 気品のある酢 アチェート・バルサミコ

イタリア語でACETOは酢、BALSAMICOは木(樽)から出る香りを意味しています。一般の酢がワインを酢酸発酵させたものであるのに対し、アチェート・バルサミコはぶどう液(モストコット)を原料として酢酸発酵させたものをさします。

1本のアチェート・バルサミコが出来上がるまでには、たいへんな手間と時間が必要です。まず原料のぶどうをジュースにして、じっくりと煮詰めます。そして、樽でゆっくりと寝かせますが、この間にも、榎、栗、桑など材質の違う樽へ、1年ごとに移し変えて、独特の複雑な味わいと香りを引き出します。熟成は3~4年。中には200年以上熟成させたものもあり、大変な値打ちがあります。

価格は全て参考価格



バルサミコ熟成樽

エミリア・ロマーニャ州

現地で聞いた
おすすめレストラン

ポローニャの お勧めレストラン PANORAMICA パノラミカ

店名 : PANORAMICA(パノラミカ)
住所 : Via S.Mamolo,31
電話 : 051-580337
予算 : 70,000円(約3,500円)
定休日 : 日曜日
アクセス : ポローニャ国鉄駅からタクシーで15分程。
コメント : シックな雰囲気店内でゆっくりと地元料理が満喫出来る。



揚げパンのニョッコ

エミリア・ロマーニャ州料理の詰め物入りバスタのスープ仕立て(トルテリ・イン・ブロード)や、この地方の名物である揚げパンのニョッコ等の伝統的な田舎メニューに加えて、魚料理も充実している。また、エミリア・ロマーニャ州を中心としたワインの品揃えも豊富。

イタリアが誇るテーブルウォーター 「サンペレグリーノ」「パンナ」



発泡性

レオナルド・ダ・ヴィンチも飲んだ水
サンペレグリーノ

1,000ml / 420円、750ml / 350円、
500ml / 300円、250ml / 240円
イタリア北部、アルプスの麓に湧き出るサン
ペレグリーノは天然の炭酸を含む発泡水。
13世紀に発見され、レオナルド・ダ・ヴィンチ
が愛飲した水とも伝えられています。マ
イルドな泡立ちが適度に胃を刺激して自然
に食欲がわいていくことから、「テーブ
ルウォーターに最高の水」として、現在は
世界90カ国で広く販売されています。ま
たカルシウムやマグネシウムなど、14種類
もの重要なミネラル成分が豊富なのも
サンペレグリーノの特徴です。(硬度:7436)



無発泡性

トスカーナのまろやかな水
パンナ

1,000ml / 420円、500ml / 240円
パンナの故郷は、ワインの名産地として
知られるトスカーナ州フィレンツェ郊外の、
かつてはメディチ家の領地であった丘
陵地帯です。19世紀に、狩猟のため森
に入った人が偶然その水源を見つけ
「パンナの泉」と名づけました。イタリア
では赤ちゃんの粉ミルクを溶く水として推
奨されている程、マイルドな口当たりです。
日本人の味覚にぴったりなのはもちろん、
料理や炊飯にも向いています。炭酸を
好まれない方にもおすすめできるテーブ
ルウォーターです。(硬度:108.4)

価格は全て参考価格

水道水の代用品から価値ある水へ

市販のミネラルウォーターの表示を見ると、よく「硬度」の表示があります。硬度とは水の中に含まれるカルシウムとマグネシウムの合計量を数値化したものこと。数値が高いものは硬水、低いものは軟水と呼ばれています。

一般的に日本では硬度100未満の水を軟水、それ以上のものを硬水としています。軟水は味にくせがなく、加熱しても味が変わらないので、料理や紅茶、コーヒーなどに向いています。一方、硬水はミネラルバランスに優れており、スポーツマンや妊産婦のカルシウム補給にも役立ちます。最近はその水の特徴によって、用途に応じた使い分けをする人が増えています。今や水は、無料の時代から有料でも価値ある水へと大きく変化しているのです。

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 8

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。



チーズ

わが国では、欧米に比べてカルシウム、ビタミンDの摂取量が少ない。とくにカルシウムは大幅に少なく、その要因として、魚を丸ごと食べられる料理が食卓にのぼらなくなった上、乳製品が日本の食生活に浸透していないことが挙げられる。

私も生来チーズが嫌いであった。しかし、イタリアのナチュラルチーズに出会ってからは、意識せずに受け入れられるようになった。

イタリアのチーズは、軟質と硬質に大別される。ピッツァに使用されるモッツアレッラはフレッシュタイプの軟質チーズで、元来は水牛の乳を用いる。乳酸菌を加えて発酵させた後、凝固酵素を加え、豆腐状に固まったものを濾してつくる。したがって出来上がりは柔らかく、冷蔵庫でも十日程度しか保存できない。

硬質チーズで代表的なのは、パルミジャーノ・レッジャーノとペコリーノ。パルミジャーノは、俗に「パルメザンチーズ」と呼ばれ、牛乳から年単位の熟成を経てつくられる。このチーズは製造過程で何回も脱脂されるため、100gあたりの脂質は30g前後と少なく、逆にたんぱく質が44g、カルシウムが1300mgと、いずれも普通のプロセスチーズの約2倍も含まれている。そのため昔から保存食、さらには美容食として愛用されてきた。また、羊乳からつくられるペコリーノも同じように栄養価が高く、保存にも秀でている。この2種類の硬質チーズは、リゾットやパスタ、また料理の仕上げによく使われるが、是非ブロックで家庭に常備することをすすめたい。パルミジャーノは薄くスライスして野菜サラダにそのまま入れたり、オリーブオイルと共にグリーンアスパラにかけてオープンで焼くとシンプルでおいしい一品になる。

チーズはたんぱく質、脂肪、脂溶性ビタミンAやD、カルシウム、鉄といったミネラル分を豊富に含む。一緒にパンと野菜を食せば、それだけで栄養学的には完璧といえる。本物のイタリアンチーズを毎日食事に取り入れることは、骨粗鬆症の予防ばかりでなく、明日へのエネルギーと健康につながるのである。

プロが教える「今月のひと皿」

「リストランテ・ジャルディーノ」の石崎シェフに教わったのは エビとドライトマトのアーティチョーク添え

CODA DI GAMBERI CON POMODORI SECCHI E CARCIOFI



材料：（2人分）

エビ	200g
アーティチョークオイル漬（チェルサヌス社）	2個
トマト	50g
ポモドーリ・セッキ（モンテベッコ）	100g
赤ピーマン	1個
オリーブオイル（ペルトーリ社）	100ml
白ワイン（ヴェネチア・アリア・ノグロム社）	30ml
レモン汁	適量
塩（モティア）	少々
レモン（飾り用）	1/2個
セロリの葉（飾り用）	適量

作り方

たっぷりの熱湯にレモン汁、塩を加えてエビを茹でる。火が通ったら取り出し、頭・殻を除き、身を食べやすい大きさに切り分ける。アーティチョークは油をきって半分に切る。ドライトマトは包丁で叩いて細かくする。トマトは湯むきして種を除き、1cm角に切る。赤ピーマンに金串を刺し、直火にあてて表面をあぶる。表面に焦げ目がついたら、氷水にさっとくぐらせ、薄皮をむき、半分に切って種をきれいに取り除く。ボウルにオリーブオイル、白ワイン、ヴェネチア、塩少々を合わせ、ここにのドライトマトとトマトを加えて混ぜ、ドライトマトが柔らかくなるまで漬けておく。

のエビ、のアーティチョークの適量を、の赤ピーマンの中に詰めて器の奥に盛り、手前に残りのエビとアーティチョークを盛る。薄切りのレモンとセロリの葉をあしらってできあがり。

石崎幸雄

1963年、東京生まれ。東京のイタリアレストラン数店で修業後、1990年渡伊。帰国後、「リストランテ・ラ・モンテ」のシェフを経て、現在「リストランテ・ジャルディーノ」シェフ。プロ向けの料理講習会の講師を務め、イタリア料理の普及に取り組んでいる。



モンテベッコ ポモドーリ・セッキ
完熟トマトを天日で乾燥させました。細かくカットして、パスタはもちろんさまざまなお料理にお使いいただけます。50g / 390円



チェルサヌス社
カルチョーフィ・アッロステイティ
オリーブオイル漬
イタリアの代表的な野菜、カルチョーフィ、アーティチョークを香ばしく炙り、ヘルシーなオリーブオイルに漬けました。お好みの大きさにカットしてパスタに絡めたり、料理の付け合せやサラダなどに活用できます。340g / 1,200円



料理に合う
おすすめ
ワイン

フォンタナ・カンディダ社
フラスカーティ・スーペリオレ・セッコ
ローマを代表する白ワイン、フラスカーティの代表的メーカーがつくりだす逸品です。98年ヴィンテージからより品質にこだわったつくりになったこのワインは、洋梨やリンゴのようなフルーティーな香りと、ほのかに残るフレッシュな苦味が特徴です。（D.O.C.）750ml / 1,100円

information

ロミオ&ジュリエット ワインストッパー付 キャンペーン開催!

新しい希望に満ちた季節、春。歓迎会や送別会、お花見など、楽しいイベントがもりだくさんのこの季節にはワインが登場する機会も多くなりますが、飲みきれないことも多いもの。そこで、残ったワインを明日また楽しめる、カラフルなイタリア製ワインストッパーをプレゼント。今回は、シェイクスピアの物語の舞台になったヴェローナでつくられたロミオ&ジュリエットをご用意いたしました。



ロミオ&ジュリエット・ビアンコ
750ml / 1,000円
さわやかなテイストで人気の白ワイン。物語のように清らかな色合いと風味が印象的です。軽い味わいの前菜やパスタ料理に良く合います。



ロミオ&ジュリエット・ロッソ
750ml / 1,000円
渋みが少なく、物語を彷彿とさせるほんのりとした甘さが特徴的な赤ワインです。パスタや軽い肉料理に良く合います。
価格は全て参考価格



Present!

イタリア製
ワインストッパー

モンテ物産の新しいロゴと、ロザンナさんのイメージイラストが目印です。