



タンティリア



ITALIA

CONTENTS

今月のイタリア

イタリアからの手紙

6月のお祭り

特集:ウンブリア州

イタリアの緑の心臓、ウンブリア州

豊穰なる大地の恵み、ウンブリア州のワイン

素朴でシンプルな料理はウンブリア州から

ワインひとくちメモ

新製品情報

[連載コラム]イタリアに学ぶ医食同源 ⑩

プロが教える「今月の一皿」

インフォメーション



写真：ファレスコ社の樽熟庫

ウンブリア

Umbria

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。

イタリアには、全国に沢山のイタリア語学校があります。その中でも国立の外国人語学大学がある事で知られているのが、ウンブリア州都ペルージア。2600年程前に栄えたエトルリア時代の遺跡が数多く残る、丘の上に栄えた城壁の町です。

この町には、一年中世界各国からイタリア語を学ぶとする学生達が集まるため、町中が活気に満ち溢れています。私も3年程前、語学留学のためにペルージアへやって来ました。大学から少し離れた大家さん一家の住むアパートでトルコ人、イギリス人、フランス人との共同生活が、私のイタリア生活の始まりでした。こじんまりとした町ですが、学生にとっても優しい町でした。

私達モンテ物産が日本に紹介している「バススタブランド」スピガドーロの工場が、ここから車で約20分の所にあります。そのため、今でも仕事でしましばペルージアを訪れます。ウンブリアのきれいな空気とおいしい天然水に恵まれたこの地方だからこそ、風味豊かなパスタが生まれるのです。

「イタリアで好きな町は？」と尋ねられることが度々あります。そのときに最初に思い浮かぶのは、やはり、最初の一步であった「ペルージア」なのです。

モンテ物産 ミラノオフィス 廣澤篤史



ペルージアの街並

Le Feste in Italia 6月のお祭り

3日	カンパーニア州 アマルフィ	中世4大海運共和国競艇 Regata delle Quattro Antiche Repubbliche Marinare
	中世イタリアで海運力を誇った4つの共和国、アマルフィ、ジェノヴァ、ヴェネツィア、ピサの4都市が毎年交代で開催するボートレース。競艇前に船上で行なわれるパレードも華やか。	
16~ 17日	トスカーナ州 ピサ	聖ラニエリ祭 Festa di San Ranieri
	ピサの守護聖人である聖ラニエリに捧げられる祭り。16日にはアルノ川沿いの建物に美しいイルミネーションが灯され、17日には近隣4市が競い合うレガッタ 競艇 が行なわれる。	
16~ 17日	ラツィオ州 ジェンツァーノ	花祭り [®] インフィオラータ [®] Infiorata
	インフィオラータとは、花の絨毯を道路に敷き詰め、聖体の行列をお迎えするキリスト聖体祭の行事のひとつ。聖母マリアなどの宗教的なものや、幾何学模様のデザインが花で作られる。	
16~ 17日	ウンブリア州 オルヴィエート	聖体祭 Festa del Corpus Domini
	標高300mの丘の上に崖で守られるように広がる中世の町オルヴィエートで行われる、キリスト聖体祭。14世紀ころの衣装をまとった女性や音楽隊、旗手たちの時代行列は必見。	
29日	トスカーナ州 フィレンツェ	中世サッカー競技 Gioco Calcio
	16世紀のルールを再現したサッカー。今日のサッカーとは違い、足と頭だけでなく手も使って行なわれる。ミケランジェロがデザインしたユニフォームも当時の様子を彷彿とさせる。	



緑多き銘醸地、ウンブリア州

イタリア中部、アペニン山脈の西側に広がる盆地を中心とするウンブリア州。緑多きこの州は、ぶどう栽培に適した土壌、寒暖差が大きく適度な降水量であることなど、自然条件に恵まれた州です。また、ローマに通じる交通の要所でもある、という地の利にも恵まれていたため、古代よりワインづくりにすばらしい適性を持つ州とされてきました。その適性を活かし、イタリアに古来からあるぶどう品種に加え、外来品種も数多く栽培されています。そのため、ウンブリア州の大地は「ぶどうの母」とも呼ばれています。

起伏に富んだウンブリア州の中で、古来より最も有名な丘は、中世の町オルヴィエートにある丘陵地帯です。この町でつくられるワインは、紀元前10世紀にエトルリア人によって醸造技術が確立されたもの。上品な味わいの「オルヴィエート」は、ルネッサンス期にお隣のトスカーナ州フィレンツェに集っていた芸術家たちや貴族、ローマ法王にも愛され、現在でもイタリアを代表する白ワインのひとつとされています。

また、サンジョヴェーゼやモンテプルチアーノなどのイタリア特有のぶどう品種と、メルローやカベルネ・ソーヴィニヨンなどを組み合わせてつくる赤ワインも根強い人気を誇っています。

土壌にこだわり、伝統と最先端の技術を活かしたウンブリア州のワインづくりは、近年大いなる注目を集めています。

“ヴィティアーノ” ロッソ・ウンブリア

750ml / 2,000円(参考価格)

“ヴィティアーノ”は生き生きとした、生命力のある、という意味という名の通り、フレッシュで、若々しさが特徴です。アメリカのワイン専門雑誌「Wine Spectator」において、96年ヴィンテージが「ベストバイ」に選ばれたほどの銘酒。白ワインが主であった土地で赤ワインの新たな可能性を開いた、注目の赤ワインです。

FALESCO

ファレスコ社

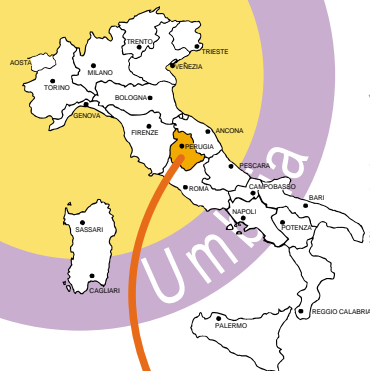
ファレスコ社は、ボルセーナ湖周辺の、歴史的にも意味のあるぶどう畑の再構築と回復を目的とし、1979年に設立されました。古代からローマ法王や貴族に愛されながらも忘れられていたこの地のワインは、世界的にも「天才」「魔術師」と賞賛されるオーナーエノロギ、リカルド・コタレッラ氏によってよみがえりました。イタリアにおけるメルロー研究の第一人者で、中部イタリアワインの発展に貢献する氏は「ミスター・メルロー」と呼ばれ、個々のぶどうと、郷土(テロワール)にこだわりぬいた、偉大で革新的な銘酒をつくっています。



リカルド・コタレッラ氏

イタリアの緑の心臓、ウンブリア州

イタリア半島のほぼ真ん中に位置し、海岸線を持たないウンブリア州。アペニン山脈に囲まれた緑多きこの州は別名「イタリアの緑の心臓」と呼ばれています。美しい丘陵地帯と歴史深き古都が残る美しい州です。



イタリアの緑の心臓

トスカーナ州、ラツィオ州、マルケ州に囲まれ、半島部として唯一海岸線を持たないウンブリア州は、アペニン山脈の緑にすっぽりと包まれた小さな州。豊かな自然環境に恵まれたこの州は、特に春からの景色がすばらしく、うっとりするような美しい田園地帯が続いています。ウンブリア州には、なだらかな丘陵地、森や湖など、繊細な内陸地方特有の自然が広がっているのです。

この州では、北部のトレンティーノ・アルト・アディジェ州、お隣のトスカーナ州に並ぶほどアグリツーリズモが盛んな土地。州内で150を超える農園が宿泊施設を提供しています。宿泊施設は農家やお城、僧院などを改造したバラエティに富んだもので、ハイキングやフィッシングなどのアウトドア体験と、歴史の残る中世都市観光や食べ歩きとを結びつけた、週末の滞在が人気を集めています。



ペルージャの町と水道橋

中世・愛の小径

ウンブリア州は緑豊かな州として有名ですが、近年では「Sentermi Medioevari dell'Amore(中世・愛の小径)」と呼ばれるルートが人気です。このルートでは、ペルージャ、アッシジ、テルニ、オルヴィエートなど、州内に残る美しい中世の街を巡ることができ、また、「愛の小径」を通り、フランチェスコ教団の創始者であるサン・フラン

Access to Umbria

ウンブリア州へは...

飛行機で
ペルージャ空港(Aeroporto Regionale Umbro)まで
ミラノから約1時間。
列車で
ペルージャ・フォリーニョ駅(Stazione Forigno)まで、特急ESでローマから約2時間、フィレンツェから約1時間45分。

アッシジ



チェスコ、バレンタインデーのはじまりをつくったと言われるサン・ヴァレンティーノなどの聖人の慈愛、そして美しい逸話をたどります。

州都ペルージャは、古代エトルリア人によって築かれた歴史ある城壁都市。中世にはウンブリア派絵画を生み出した街で、ラファエロの師でもあったペルジーノや、ピトウリッキオなど代表的な芸術家が活躍した場所でもあります。現在は、語学留学生も数多く通う大学都市としても有名で、アカデミックな雰囲気にも包まれています。

フランチェスコ教団の創始者でもある、サン・フランチェスコの生誕地として名高いアッシジには、現在でも多くの巡礼者が訪れます。かつて、フランチェスコ修道派の総本山であった聖フランチェスコ教会を始め、古式豊かな香りが残っています。

ウンブリア州には緑深い丘陵地帯に、美しい歴史都市が点在しています。

ウンブリア州の食卓

ウンブリア州は、森と丘が続く自然豊かな州。その中に中世の町がそのまま残り、独自の文化を築いています。

この州の料理の基本は「農家の家庭料理」。その土地でつくられた野菜、肉類、オリーブオイルなどを使った素朴な料理が食卓に並びます。中でも州の南東にあるNorcia(ノルチア)の町は、生ハムやサラミなどのサルデーメ類が有名です。技術に長けた肉職人達の多くがローマに働きに出いたため、この町は一躍有名となりました。イタリア語で豚肉加工職人をノルチーノ(Norcino)と呼びますが、それはこの町の名が語源となっているのです。

特産の肉類は、サルデーメなどに加工されるほか、ローストやグリルにしています。伝統料理のひとつにはPorchetta(ポルケッタ・豚の丸焼き)があり、今でもお祝い事や、お祭りの時にはこの料理がふるまわれます。

その他、黒トリュフやジビエ(特に山鳩)、栗、きのこ類などの山の幸に加え、トラジメーノ湖でとれるウナギやニジマスなどの淡水魚も欠かせない食材です。

ウンブリア州の食卓には、素朴で家庭的な伝統料理が並びます。

ウンブリア州の伝統的食材



写真提供 / イタリア政府観光局(E.N.I.T)

豊穰なる大地の恵み、ウンブリア州のワイン

古代ローマ時代から州全土でぶどう栽培が盛んであったウンブリア州。恵まれた気候と地形のおかげで、この州は「ぶどうの母」と呼ばれるほどの産地になりました。個性的なワインをウンブリア州からお届けします。

メリーニ社



オルヴィエート・クラッシコ・セッコ
750ml / 1,300円
ぶどう品種 / プロカニコ、
マルヴァジア・トスカーナ他
「オルヴィエート」とは、Urbus
Vetus(古い町と呼ばれていた由
緒ある土地の名前。昔から貴族た
ちに愛飲されてきたワインで、明
るい麦わら色と、心地よい花のような
香りが特徴です。ウンブリア州を代
表する辛口白ワインです。(D.O.C.)

オルヴィエート・クラッシコ・
アマービレ
750ml / 1,300円
ぶどう品種 / プロカニコ、
マルヴァジア・トスカーナ他
歴代のローマ法王にも愛され続け
ている、オルヴィエートの甘口ワイ
ンです。「アマービレ」とは、ドルチェ
の次に甘いタイプのワインを意味し
ます。フルーツやデザートなどにびっ
たりな、ライトボディの白ワインです。
(D.O.C.)



メロ社



メロ・ロッツ・ウンブリア
750ml / 1,000円
ぶどう品種 / サンジョヴェーゼ、
チリエジョーロ、モンテプルチアーノ、
メルロー他
中部イタリアらしいぶどうの個性を
活かしながらくらわれています。小
樽で2ヶ月の熟成。サンジョヴェー
ゼの酸とモンテプルチアーノのま
るやかさが溶けあったバランスの
良い赤ワインに仕上げられています。
(I.G.T.)

メロ・ピアンコ・ウンブリア
750ml / 1,000円
ぶどう品種 / トレッピアーノ、
グレケット、マルヴァジア、
ヴェルデッロ
イタリアの代表的品種トレッピ
アーノと、ウンブリア地方のグレ
ケットを中心につくられています。
小樽熟成によるしっかりとした構
成と、フレッシュで花の香りが魅
力的な、すっきりとした飲み口です。
(I.G.T.)



価格は全て参考価格

ファレスコ社



メルロー・ウンブリア
750ml / 4,200円
ぶどう品種 / メルロー
「ミスター・メルロー」コタレラ氏
の元、ぶどう栽培や、醸造に惜し
みない手間をかけて生み出された
赤ワインです。柔らかく独特な香
りと、エレガントでバランスのとれ
た味わいが特徴です。(I.G.T.)

FALESCO

グレケット・ウンブリア
750ml / 2,500円
ぶどう品種 / グレケット
古くからある地元の品種グレケットを、
相性の良い土壌で、さらにエキス
分の凝縮したぶどうに育てることに
成功。スキンコンタクトと短いバツ
ク(小樽)熟成による、華やかな香
りしっかりとした構成が特徴です。
(I.G.T.)



ウンブリア州の丘陵地帯



写真提供 / イタリア政府観光局(E.N.I.T.)

ウンブリア州のワイン

古代エトルリア人によってはじめられたウンブリア州のワインづくり。古来より有数の銘醸地と言われ、特にテルニ県オルヴィエートの白ワインは芸術家や法皇、貴族にも愛されたワインとして人気を誇りました。その後、一時衰退の時期を迎えましたが、近年有名な醸造家達がこの地方のワイン復興に尽力しています。イタリア古来のぶどう品種と、外来品種の両方を用い、伝統を活かしながらも、個性的なワインをつくりだしています。

ウンブリアのぶどう品種

- 赤ワイン用ぶどう: サンジョヴェーゼ、カナイオーロ、モンテプルチアーノ、メルロー、カベルネ など
- 白ワイン用ぶどう: トレッピアーノ、グレケット、マルヴァジア、ロシエト、ヴェルディッキオ、シャルドネ、ピノ など

ウンブリアの主なワイン生産地

- ペルージア県トリジャーノ
- ペルージア県モンテファルコ
- ペルージア県マルターニ
- テルニ県オルヴィエート
- テルニ県アマリーニ など

ウンブリア州のワインを楽しむ

ワインひとくちメモ

「イタリアの緑の心臓」といわれるウンブリア州。その名の通り、イタリア半島の中心部に位置する実り豊かな土地柄で、紀元前のエトルリア人の頃からぶどう栽培やワインづくりが行なわれ、歴代のローマ法王や貴族の間で人気を得ていました。

この州を代表するのは、白ワインのオルヴィエートです。もともと黄金色をした重い味わいのワインでしたが、近年フレッシュでフルーティな飲みやすい味わいに新しく生まれ変わったといわれていますので、99年以降の新しいワインテージは試す価値があります。そのほか、赤ワインではトリジャーノのリゼルヴァやモンテファルコの単一品種でつくられたものD.O.C.G.に格付けされています。

また、2001年のエノロゴ・オブ・ザ・イヤーに選ばれた、ファレスコ社のリッカルド・コタレラ氏も注目しているワインをつくっています。昔からイタリアで栽培されながら評価されることの少なかったメルローを使って、エレガントでバランスのとれたワインをつくり、一躍脚光を浴びています。

州都のペルージアや聖フランチェスコ教会のあるアッシジを訪れたときには、丘陵と田園に囲まれた長閑なレストランを探してウンブリアの料理とワインを味わって、格段に楽しい思い出ができると思います。

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、「教子」は2万人をこえる。



素朴でシンプルな料理は ウンブリア州から

ウンブリア州はイタリアの半島部で唯一海に面していない州。そのためトリュフやジビエ、新鮮な野菜など、内陸地ならではの素材が食卓を飾ります。今回は、緑あふれる州の豊かな食卓をご紹介します。

スパゲッティ コン ランチェット

SPAGHETTI
CON RANCETTO



材料 4人分
 スパゲッティ(スピガードーロ) 400g
 フレッシュトマト 300g
 パンチェッタ 200g
 エキストラヴァージンオリーブオイル(ペルトーリ) 適量
 タマネギ 大1個
 マジョラム 適量
 ペコリー ノチーズ 適量
 挽きコショウ 少々
 塩 少々
 ランチェット=ウンブリア地方でパンチェッタの意味

作り方
 塩を加えた多めの湯でスパゲッティ(No.2またはNo.3)を茹でる。
 片手鍋にタマネギのみじん切りとオリーブオイルを入れて炒め、ダイス切りにしたパンチェッタを加え、かき混ぜながら更に数分間炒める。
 トマトは湯むきしてカットし、に加える。
 細かくカットしたマジョラム、コショウを入れ、1-2分したらスパゲッティを加え、味をととのえる。
 おろしたペコリーノチーズを添える。

トマトのリピエーノ (詰め物) ウンブリア風

POMODORI RIPIENI
ALL'UMBRIA



材料 4人分
 トマト(固いもの) 4個
 イタリアンパセリ 1束
 オリーブオイル(ペルトーリ) 適量
 にんにく 1かけ
 パン粉 適量
 全卵 2個
 塩・コショウ 適量

作り方
 トマトを半分にかットし、中をくりぬいて塩を振り、上下に返しながら20分置く。
 ボールにパン粉2つかみ、イタリアンパセリとにんにくを一緒にみじん切りにしたもの、オリーブオイル3さじ、塩、コショウ、卵を入れてよく混ぜる。
 を分け、のトマトに詰め、オリーブオイルのばした天板に並べる。
 200 のオープンで焼き色がつくまで焼く。

伝統の pasta ブランド Spigadolo スピガードーロ

イタリア語で「黄金の小麦の穂」という意味のスピガードーロ。その歴史は古く、1822年にベトリー二家が小麦製粉所をはじめた頃にさかのぼります。当時の伝統を受け継ぎ、現在でもパスタの原料となるデュラム小麦を買い付けて自社で製粉を行っています。また、年や地方によって微妙に異なる小麦の出来に応じて原料の配合を調整し、常に安定した品質のパスタをつくる努力を重ねています。中でも人気のブロンズシリーズは、ブロンズ製の抜き型を使用してつくる高級パスタ。表面がざらざらに仕上がっているのでソースがパスタに良くからみます。



スピガードーロ
 ブロンズ・スパゲッティ1.6mm(No.2)
 500g / 280円 1kg / 480円
 「スパゲッティーニ」と呼ばれる少し細めのスパゲッティ。ソースを問わず、幅広くご利用頂けます。



スピガードーロ
 ブロンズ・スパゲッティ1.8mm(No.3)
 500g / 280円 1kg / 480円
 一般的な太さのスパゲッティ。お好みに合わせて、あらゆるソースと合わせられる汎用性の高いパスタです。



スピガードーロ
 スパゲッティ・グルテン
 500g / 310円
 グルテンを強化したスパゲッティ。グルテンは食品に含まれる天然のたんぱく質で、パスタの原料の小麦に多く含まれています。

パスタは“ヘルシーフード”

パスタの製造は法律によって厳格な基準が設けられています。第一に、原料には100%純正のデュラム小麦を製粉したデュラムセモリナを使用すること。また、第二には、卵入りフェットチーネなどを除き、保存料や着色料を一切使わないことです。こうしてできたパスタの主成分はエネルギーの元となる炭水化物です。中でも複雑糖質(でんぷん質)に分類されるため、カロリーを取りすぎることなく、おなか一杯になるといふ利点があります。その他にもビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などが多く含まれており、まさにヘルシーフードと言えるでしょう。本場イタリアでは、ダイエットやスポーツ選手のエネルギー源にも活用されています。

ウンブリア州

現地で聞いた
 おすすめレストラン

アッジジの
 お勧めレストラン
 San Francesco
 サン フランチェスコ



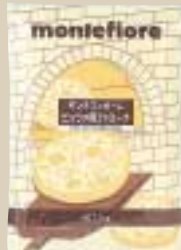
店名 : San Francesco(サンフランチェスコ)
 住所 : Via San Francesco, 52
 電話 : 075-812329
 定休日 : 水曜日
 予算 : 70,000円(約3,500円)
 アクセス : アッジジのサンフランチェスコ教会のすぐ近く

伝統的ウンブリア料理が堪能できるトラットリア。郷土パスタ「ウンプリケッリ」を始め、茸料理やヤギ・羊といった山の幸・肉料理には定評がある。また10月頃には、ウンブリア州産の白・黒トリュフを使った料理が食べられる。

ピッツァ用ファリーナが 新しくなりました。

装い新たに新登場したピッツァ用ファリーナで ピッツァをつくってみませんか。

モンテフィオーレブランドのピッツァ用ファリーナの、パッケージ、容量が新しくなりました。粉のおいしさの秘訣のひとつであるフレッシュさを保つため、より品質管理のしやすい1kgサイズに容量を変更しました。ピッツァとかまどをデザインした新しいパッケージが目印です。



モンテフィオーレ ピッツァ用ファリーナ

1kg / 660円

「ファリーナ」とはイタリア語で粉のこと。本格派のピッツァづくりに最適な配合をしたピッツァ用の小麦粉です。外はパリッと、中はふっくらと焼きあがります。

ベルトリーニ社 ピッツァ用ドライイースト

10g × 4袋 / 350円

ゆっくりと発酵し、小麦のうまみを充分に引き出してくれる天然のドライイーストです。ピッツァだけでなく、パンや焼き菓子などにも使用できます。使いやすい小袋入り。

価格は全て参考価格

ピッツァの作り方

(材料) 約5～6枚分

モンテフィオーレ ピッツァ用ファリーナ	500g
イースト液(材料を合わせて暖かいところに置き、予備発酵させます)	
ベルトリーニ ピッツァ用ドライイースト	10g
ぬるま湯	約300ml
砂糖	少々

作り方

モンテフィオーレピッツァ用ファリーナにイースト液を加え、体重をかけて約5分間しっかりと練り込みます。

練り上げた生地を暖かい場所に2～3時間ほど置き、1.5倍くらいになるまで膨らませます(一次発酵)。ガス抜きをして、生地を5～6等分し、ひとつひとつ丸めて約1時間ほど休ませます(二次発酵)。

打ち粉をつけながら、手が麺棒で力を入れずに均一にのばします。(手で伸ばすとソフトな生地に、麺棒で伸ばすとさくさくした食感の生地に仕上がります)

余分な打ち粉を落とし、トマトソース、モッツアレッタチーズ等、お好みのトッピングをのせ、暖めておいたピザ釜やオーブン等で焼き上げます。(焼き上がり時間は釜やオーブンによって異なります)

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 10

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。



ピッツァ

先日病院で、夕方の研究会の前に腹ごしらえとして、宅配のピッツァを注文した。分厚い生地にチーズがたっぷり溶け、ハムやソーセージ、コーンなどの具が満載され、見るからに高脂肪、高カロリーであった。しかし、「ピッツァの原点」といわれるナポリ生まれのピッツァは、生地の風味が身上で、ダイエットにもつながるので紹介したい。

ピッツァの生地は、小麦粉、塩、水、天然酵母(イースト菌)のみで作られる。ラード、バター、ミルクなどはナポリ流では一切入れない。小麦粉の香りと生地の歯ごたえが身上だ。具は何でも良いのだが、伝統的なナポリ流では、マリナーラとマルゲリータの2種が基本である。

マリナーラは「船乗り風」と訳されるが、海の幸は何一つなく、トマトソースにニンニク、乾燥オレガノがのっている。保存性もあるため、かつてナポリの船乗りのお弁当として作られ、その名前があるとのこと。栄養学的観点からすると、炭水化物が主体で蛋白質、脂肪の占める割合が低いため、現代人には格好の食べ物といってよい。1枚(直径約25cm)全部食べると腹いっぱいになるが、それでも700キロカロリーにも満たないので、ダイエットにも最適である。

一方、マルゲリータはサヴォワの王女マルゲリータがナポリを訪れたときの歓迎の宴で、ピッツァ職人が創作したピッツァであるため、この名がある。ナポリの特産物トマト、モッツアレッタチーズとバジリコの葉をのせる。トマトは元来、新大陸から渡ってきたが、ナポリ人が品種改良し、食材に適したトマトを育てた。モッツアレッタチーズは、ナポリ一帯にいた水牛のミルクを原料としたフレッシュタイプのチーズ。他のチーズと比べかなり低脂肪であるため、さっぱりとした淡泊な味である。ナポリ生れの、ナポリの特産物をいかしたこのピッツァは動物性脂肪の摂り過ぎが気になる人も安心して食べられる。

ピッツァは高脂肪、高カロリー食と信じられているが、このように原点を知れば、一層おいしくかつカロリーは抑えられるのだ。

プロが教える「今月のひと皿」

「レストランテ山崎」の濱崎シェフに教わったのは

白身魚の軽い煮込み

PESCE IN UMIDO



材料(4人分)

白身魚(切り身)	70g×4切れ
塩(モテア)・コンショウ・小麦粉	適量
ドライトマトオイル漬(粗みじん切り)	1~2枚
ケッパー	適量
オリイ(アジャスカ種)・チェルサヌス	12個
スカンピのスープ	140~150ml
クールブイヨン	50~60ml
アサリ汁	50~60ml
パセリ(みじん切り)	適量
エキストラヴァージンオリーブオイル(ペルトーリ)	適量
【スカンピのスープ】(出来上がり900ml)	
スカンピの頭、殻	8尾分
ガーリックオイル	適量
玉ねぎ	150g
にんじん	100g
セロリ	100g
トマト	100g
塩(モテア)	適量
ブランデー	30ml
白ワイン(メロ トレピアーノ)	50ml
トマトソース	200g
イタリアンパセリ	適量
白コンショウ(ホール)	小さじ1弱
水	1.8リットル
生クリーム	80g~90g

作り方

- スカンピのスープをつくる
- 鍋にガーリックオイルをひき、スカンピの殻を炒める。
 - 火がよく通ったら2~3cm角に切った玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、塩少々を加え、再び炒める。
 - 火が通ったら、ブランデー、白ワインを加え、アルコール分を飛ばす。
 - トマトソース、イタリアンパセリ(1~2枝分)、白コンショウ、水を加え、一度沸かし、アクをとる。生クリームを加え、煮詰める。
 - 煮詰まったらこし器で濾し、再び火にかかけアクを取り、もう一度濾す。塩、コンショウ、小麦粉をふって、白身魚を皮目からフライパンで焼く。にAを加え、魚に火を通す。に火が通ったら、仕上げにパセリのみじん切りとエキストラヴァージンオリーブオイルを加え、味を整える。

【あさり汁】(出来上がり 280ml)

にんにく	1/2片	白ワイン	大さじ1
鷹の爪(小)	1本	水	220ml
オリーブオイル	20ml	イタリアンパセリ	1本
あさり	250g		

鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、香移す。鷹の爪、あさり、白ワインを入れる。水、イタリアンパセリを加え、あさりの口が開くまで加熱する。アサリを取り出し、スープを一度濾す。

濱崎 隆一

1963年、鹿児島県出身。『バスタ・バスタ』等数店で修業を積み、1987年イタリアへ渡る。マントヴァの『ダル・ベスカトーレ』などで修業。帰国後、『レストランテ山崎』に勤め、現在に至る。著書『野菜大好きイタリアン』『オリーブオイルBOOK』等



メニュー社

クチーナ・アンティーカ・
ドライトマト・オイル漬け

真っ赤に熟れたトマトを天日で干して、
ハーブオイルに漬け込みました。細かく
刻んでサラダやピッツアのトッピングなど
にご活用ください。 200g / 620円

ウマニ・ロンキ社

ヴェルディッキオ・デイ・カステリ・ディ・
イエージ・クラッシコ

カステリ(お城)のあるマルケ州イエージ地区でつくられて
います。古代ギリシアの壺(アンフォラ)をかたどった
ボトルが特徴的。フレッシュでフルーティ、きりっとした味
わいの白ワインです。(D.O.C.) 750ml / 1,000円

料理に合う
おすすめ
ワイン



information

ご好評
いただいています!
「移動イタリア塾」
ワインコース

イタリアワインの奥深さを、会社の仲間や友人と楽しく学んでみませんか。モンテ物産では、「移動イタリア塾」の講師を派遣しております。「イタリア塾」の教室に通うにはちょっと遠くて大変、イタリアワインに興味があるけれど仲間と一緒にのほうがいい、という方にはお勤めのプランです。会場はレストランに限定いたしませんので会社の福利厚生イベントや、地域のイベントとしても最適です。



750ml
8,500円



3月、札幌のレストランで行なわれたワイン会。コース料理に合わせたワインは7種類。軽めの白ワインからデザートワインまでをご用意しました。

目玉のワインはフェウディ社の逸品「セルピコ」。
今話題のメデイテーション(瞑想)ワインともいわれ、参加された皆さんも思い思いに瞑想にふけっていました。

<料金参考プラン>

初級コースの場合
30名様まで、3万円。

講師料、試飲ワイン7種が含まれます。(交通費実費)
その他コース内容はご相談に応じます。

詳細はモンテ物産 川手まで
連絡先 03-3485-1546

ペッシェヴィーノ
オリジナル
携帯ストラップ
プレゼント!

この夏、「おさかなワイン」として人気のペッシェヴィーノ(750ml)を買っていると、もちろんオリジナル携帯ストラップが付いてきます。アウトドアやホームパーティなどでも気軽に楽しめるペッシェヴィーノはこれからの季節にぴったり。是非お求めください。

(オリジナル携帯ストラップ付キャンペーンは在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。予めご了承ください)



ペッシェヴィーノ・ピアンコ
750ml / 1,200円
さっぱりとした辛口で、いろいろな料理に合わせることが出来ます。



ペッシェヴィーノ・ロッソ
750ml / 1,200円
軽やかな口当たりで赤ワインが苦手な方にもおすすめです。



ペッシェヴィーノ・ロゼ
750ml / 1,200円
ほのかな甘さとフレッシュな酸味が特徴のやさしい味わいです。

価格は全て参考価格