

2001

8

友の会

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

8月のお祭り

特集:ラツィオ州

ローマ文明発祥の地、ラツィオ州

ローマ市民に愛されているラツィオ州のワインたち

ラツィオ州の素朴で家庭的なマンマの味

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 ⑫

プロが教える「今月の一皿」

インフォメーション

㊤

写真：フォンタナ・カンディダ社 ぶどう収穫風景

ラツィオ

Lazio

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。

イタリアに来て2度目の夏がやって来ました。この国では、真夏の気温が38度を上回る事も多く、紫外線がとてつきつく感じられます。まさに「太陽の国イタリア」です。イタリアでは一般に、クーラーの普及率が日本に比べ低いと思われず。現に、クーラー嫌いの人も多く、車を運転している時もエアコンをかけずに窓を全開にし、自然の風を受けながら走っている光景をよく目にします。また、ひなたと日陰では気温差があるため、太陽の光を遮断してくれる木陰に入ると涼しく心地よいものです。



イタリアの夏の食べ物といえば、夏野菜と果物に限ります。夏の太陽の光をいっぱい浴び、甘く、とても美味しいものです。市場や八百屋さん、果物屋さんの店頭には、色鮮やかな野菜や果物が並べられ、人々の食欲をそそります。黄色や赤色のペペロニ(イタリアンピーマン)、ビッグサイズのの茄子、花の付いたままのズッキーニなど、味のしっかりとした野菜たち。チェリー、桃、スイカ、メロンなど、甘く、それでいて心地よい酸味を持つ果物たち。嬉しい事に、これらの野菜や果物は、非常に安く買うことができます。

昨年のおよそこの時期に、両親がイタリアに来て、一緒に1週間イタリア各地を旅行しました。私の母は大きな果物好き。いろいろな街の、いろいろな市場に行って、いろいろな果物を買っては「安くて、本当に美味しい」と感激しながら食べていたのを今でも鮮やかに思い出します。

モンテ物産 ミラノオフィス 廣澤篤史

Le Feste in Italia 8月のお祭り

5日	マルケ州 アスコリ・ピチエーノ	馬上槍試合 Quintana
	サラセン伝統の衣装をまとった騎士が繰り広げる勇壮な槍試合。イタリア屈指の伝統行事で、15世紀の時代衣装を身に付けた数百人の人々が、兵士、軍隊、貴族、貴婦人などに扮して市内をパレードする。	
10日~ 24日	マルケ州 ペーザロ	ロッシーニ オペラ フェスティバル Rossini Opera Festival
	1792年、この地で生まれた音楽家「ロッシーニ」のオペラを上演するフェスティバル。期間中、国際レベルの歌手により、彼のオペラが街中の劇場で上演され、街は「ロッシーニ」一色に染まる。	
13日 14日	シチリア州 ピアツァ・アルメーナ	ノルマン人のパリオ Palio dei Noemanni
	その昔、シチリア島に上陸し、王国を築いたバイキングの子孫であるノルマン人。その様子を中世ノルマン風の服装を再現してパレードし、歴史的遺産を今日に伝える伝統的行事。	
14日	サルデーニャ州 サッサリ	ろうそく行列 Festa di Candelieri
	スペイン文化の影響を受けたサッサリで、聖母マリアの昇天を祝って行なわれる行事。ろうそくに見立てた巨大な木製の円柱が町中を練り歩き、神秘的な雰囲気包まれる。	
16日	トスカーナ州 シエナ	パリオ Palio
	7月2日にも開催される世界的に有名なパリオ。選ばれた騎士が暴れ馬を操りながらカンポ広場を2周する競馬。コルサ・アル・パリオは必見。	
29日~ 9月8日	ヴェネト州 ヴェネツィア	ヴェネツィア映画祭 La Biennale di Venezia
	世界で最も歴史のある映画祭。映画「ヴェニスに死す」の舞台ともなった、ヴェネツィア本島の東南にある高級リゾート地、リド島で開催される。世界中の映画スターが参加するため、島はより華やか。	

Superiore
Secco
Frascati



イタリア屈指の白ワインの郷、ラツィオ州

ラツィオ州は、州都ローマを中心に6つの州に接する南北に細長い州です。西はティレニア海に臨み、東部から北部はウンブリア州やトスカーナ州に接する丘陵地帯が広がっています。古代ローマ帝国の中心地であったため、当時から多くの王侯貴族や聖職者たちが住み、ワインづくりが盛んな土地でもありました。

この州を代表するワインは、マルヴァジア種とトレッピアノ種を主体にしてつくられる軽快な白ワインで、古くからローマ人の日常生活には欠かせないものとされてきました。中でもフラスカーティとエスト!エスト!!エスト!!!はこの地方のワインとしてよく知られています。ローマの北方にある堰塞湖、ポルセーナ湖周辺でつくられるのはエスト!エスト!!エスト!!!。ユニークな伝説を持つこのワインは、黄金色を帯び、濃密な香り特徴とします。また、フラスカーティのふるさとは、ローマにほど近いカステッリ・ローマニ地方のアルバーノ湖周辺。フレッシュでなめらかな味わいが、ローマっ子に愛されています。

いずれもその繊細さ故に、ローマ近辺でしか味わうことができないワインでしたが、近年、混醸量の工夫や新しい醸造術が導入され、世界各国に輸出されるようになりました。純粋な味わいとコストパフォーマンスの高さは、世界中で高い評価を受けています。

フラスカーティ・スーパーオーレ・セッコ
375ml / 710円 750ml / 1,100円(参考価格)
イタリアを代表するワインのひとつであるフラスカーティ。トレッピアノ種とマルヴァジア種を混醸した辛口タイプの白ワインです。'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りました。フルーティな香りとフレッシュな味わいが特徴です。(D.O.C.)



FONTANA CANDIDA

フォンタナ・カンディダ社



1958年に設立されたフォンタナ・カンディダ社は、モンテプルツィオの丘とフラスカーティ地区に醸造所を構え、「法王のワイン」と呼ばれる白ワイン、「フラスカーティ」の実に45%をつくりだしています。年間生産量のうち、約70%以上を輸出しているため、フラスカーティの代名詞としてその名を全世界にとどろかせている。この地区最大のワイナリーです。

現在は醸造責任者にフランチェスコ・バリビ氏を迎え、ぶどうの木を2倍の密度に植え替え、収量を半分にしたなどのさまざまな試みを成しています。優れた白ワインを生み出しているローマの代表的メーカーです。



フランチェスコ・バリビ氏

ローマ文明発祥の地、ラツィオ州

古代から全欧州の中心として栄えた永遠の都、ローマを州都とするラツィオ州。強大なローマ帝国を生み出したこの州では、現在も至るところで古代ローマの英雄達が生きた時代を垣間見ることができます。今も昔もイタリアを代表する州です。

Access to Lazio

ラツィオ州へは...

飛行機で
ローマ、フィウミチノ空港 (Aeroporto Fiumicino) までから1時間15分。
フィレンツェから1時間10分。日本からは、ミラノまたはモスクワ経由で週8便運行。

列車で
ローマ、テルミニ駅 (Stazione Termini) まで、特急E5またはICでフィレンツェ、ナポリから約2時間。

ローマ・ニなども法王や貴族、富豪たちに愛されたリゾート地です。ローマからちょっと足を伸ばすと、自然と共生する古代ローマの建造物を見ることができます。

ラツィオ州の食卓

古代から「世界の首都」と呼ばれてきたローマを州都とするラツィオ州には、世界中から集った民族毎の伝統料理と、地方別の料理が共存しています。



イタリアのプロッコリー

昔から大都市であったローマにはさまざまな食材と、さまざまな移住者が集まり、独自の料理を作り出していきました。主に南部の丘陵地帯にあるラティーナ県一帯で栽培された野菜類を使った伝統料理を生み出したのは、ローマ時代に移住してきたユダヤ人。カルチョーフィやズッキーニの花のフライなどは、現在でもローマを代表する料理のひとつです。ユダヤの影響は大きく、復活祭に卵を食べる習慣もユダヤ教の習慣から生み出されたものと言わ

れています。ローマ名物ウナギの養殖が盛んなのは、北部のヴィテルボ県ボルセーナ湖。クリスマス時期には大量のウナギがローマに出荷され、食卓にのぼります。また、昔屠殺場があった下町のテスタッチョ地区で生まれた内臓料理、トリッパもローマ名物のひとつです。

ラツィオ州の食卓には、古代ローマから綿々と受け継がれた歴史の重みある伝統料理が並びます。

La città del Vaticano

世界最小の独立国 ヴァチカン市国

カトリックの総本山として知られるヴァチカン市国。スイス衛兵に守られた、人口800人の世界最小の独立国です。ローマ法王が他国家の政治的影響を受けることなく、宗教上の権限を行使するためにつくられた特殊な国家で、全世界の教会から選挙によって選ばれたローマ法王を元首としています。この国には、ミケランジェロのピエタやラファエロの遺作「キリストの変容」など、宗教的にも歴史的にも重要な芸術作品が多く、カトリック信者のみならず、世界中から多くの人々が訪れています。



サンピエトロ広場

写真提供 / イタリア政府観光局 (E.N.I.T.)



永遠の都、ローマ

古代から常に歴史の中心にあったローマ。現在でも生きた歴史がそのまま残る、イタリア3000年の歴史とともにある街です。

伝説によると、ローマの建国は紀元前753年。軍神マルスの子、ロムロスがパラティーノの丘に街を築いたのがはじまりといわれています。パラティーノの丘の周囲には、古代ローマの政治、経済の中心であったフォロ・ロマーノや、7万人を収容したと言われるコロッセオ、カエサルやアウグストゥスなど古代ローマ時代の英雄が築いた凱旋門や神殿などが残り、栄華を誇ったローマ帝国の姿を現在に伝えています。

また、ローマは数々の映画の舞台になった街としても有名です。「終着駅」の舞台になったテルミニ駅、「ローマの休日」でアン王女が訪れたスペイン広場や真実の口など、スクリーンと同じ風景が今も変わらず残ります。当時の面影を残すこの街は、多くの人々に愛されつづけています。



ヴィットリオ・エマヌエーレ 世記念堂



ヴィッラ・デステ

皇帝たちのリゾート

ローマ郊外には、時の権力者たちが構えた豪華なヴィッラがいくつも残った土地があります。中でも有名なのは、ローマの東30kmにあるティヴォリ。丘の急斜面を利用して作られたヴィッラ・デステはルネッサンス様式の庭園と噴水のみならず、白ワインの産地として有名なフラスカーティもリゾート地として人気のある街のひとつ。パロックのファサードが美しいカテドラルや、サン・ピエトロ広場を中心に壮麗な別荘が立ち並びます。また、テヴェレ河口にあるローマの外港オステア・アンティーカーや、絶壁の上にある中世都市オルヴィエート、ティヴォリの南にある丘陵地帯カステッリ

ローマ市民に愛されているラツィオ州のワインたち

古代ローマの時代からワインづくりが行なわれているラツィオ州。生産される80%が軽快な白ワインです。地元料理との相性が抜群で、ローマ市民の日常生活には欠かせないその味わいをご紹介します。

伝説の白ワイン エスト!エスト!!エスト!!!

ユニークなこのワインの名前は、おもしろい伝説に由来します。

その昔、法王に謁見するためにローマに向う途中のドイツの僧正がいました。僧正は先行した従者に、途中で美味しいワインのある宿を見つけたら、宿の扉にエスト(ラテン語で「ある」の意味)と書いておくように命じました。従者はモンテフィアスコネの村に着き、試したワインがあまりにも美味しかったので「エスト」の文字を3つも書いてしまったのが、この名前の由来といわれています。



ファレスコ社
"ポッジョ・ディ・ジェルシ"
エストエスト!エスト!!!
ディ・モンテフィアスコネ
750ml / 2,500円

ぶどう品種 / トレヴィアーノ、ロシェット、マルヴァジーア
ファレスコ社所有畑のうちで一番条件のよい畑"ポッジョ・ディ・ジェルシ"桑の木の繁る丘)で育ったぶどうからつくられています。醸造家コタレッラ氏の情熱が生んだ、上品で豊かな味わいの白ワインです。(D.O.C.)

ファレスコ社
"ポッジョ・ディ・ジェルシ"
エストエスト!エスト!!!
ディ・モンテフィアスコネ
(レイト・ハーヴェスト)
375ml / 3,100円

ぶどう品種 / トレヴィアーノ、ロシェット、マルヴァジーア
木につけたまま干しぶどう状態にし、部分的に貴腐状態になったぶどうからつくられる贅沢な一品。パニラやハチミツの香りをもつ、すばらしいデザートワインです。(D.O.C.)

メリーニ社
エスト!エスト!!エスト!!!
ディ・モンテフィアスコネ
750ml / 1,100円

ぶどう品種 / トレヴィアーノ、マルヴァジーア
ミネラルのような香り、素直で軽快な印象の白ワインです。アンティバストやバスタ、また甲殻類、貝類などの相性は抜群です。(D.O.C.)

法王の白ワイン フラスカーティ

"法王のワイン"と呼ばれるフラスカーティは、ローマの貴族やブルジョワたちの食卓で愛飲されました。現在はローマ人の日常生活に欠かせないワインとしてラツィオ州を代表する白ワインです。辛口から甘口まで幅広い味わいのものがつくられ、辛口は魚ベースの Pasta やリゾット、魚料理に、また甘口はリコッタチーズのタルトなどのデザートに最適です。



フォンタナ・カンディダ社
フラスカーティ・スーパーリオ・レ・セッコ
375ml / 710円 750ml / 1,100円

ぶどう品種 / トレヴィアーノ、マルヴァジーア
フラスカーティのなかでも優れた醸造所として有名なフォンタナ・カンディダ社がつくるワイン。洋梨やリンゴの香りとフレッシュな味わいが特徴です。ローマ名物のサルティンボカ、仔牛肉と生ハム、チーズの料理などの料理とよく合います。(D.O.C.)

フォンタナ・カンディダ社
フラスカーティ・カンネッリーノ
375ml / 710円 750ml / 1,100円

ぶどう品種 / トレヴィアーノ、マルヴァジーア
10月の後半まで熟させたぶどうを使いました。繊細で、エレガントな甘味が特徴の甘口白ワイン。"カンネッリーノ"は、フラスカーティにだけ使われる甘口を意味する言葉です。(D.O.C.)

価格は全て参考価格

ラツィオ州の赤ワイン

白ワインが有名なラツィオ州ですが、少数の醸造所では洗練された赤ワインがつけられています。とくに、ファレスコ社の天才醸造家コタレッラ氏がつくる赤ワインは海外のワイン専門家からも高い評価を受けています。



ファレスコ社
"モンテアーノ" ロッソ・ラツィオ
750ml / 5,800円

ぶどう品種 / メルロー
単一畑"モンテアーノ"で育ったメルローからつくられた、醸造家コタレッラ氏自慢の限定ワイン。かのロバート・M・バカー氏も「並外れて純粋で、豊かで、驚くべき強烈さを持っているが、重苦しさは感じられない。このすばらしいワインは、イタリアが持つ可能性を示す強力な事実となっている」と絶賛するほどです。深みのあるルビー色、ベリー系果実のジャムの豊かな香りに加え、洗練されたまるやかさとエレガントな味わいが広がる、長い余韻を楽しめるワインです。(I.G.T.)

ローマで気軽に楽しみたい白ワイン

ワインひとくちメモ

イタリアの玄関口ローマ。イタリアに行ったことのある人でローマに立ち寄らない人は皆無に等しいと思われるほど、代表的な街です。ローマ文化発祥にはじまり、古代ローマ帝国の中心、そしてヴァチカン市国はキリスト教の総本山として繁栄している永遠の都です。

そのローマでよく供されるのが「フラスカーティ」という白ワイン。また、あまりのおいしさに酒席に「Est! Est!!! Est!!!」と、書き記したという故事のある「エスト!エスト!!エスト!!!ディ・モンテフィアスコネ」も、生産量は「フラスカーティ」の十分の一と少ないものの、イタリアワインに親しむ最初の一步として覚えていただきたいワインです。

有名なワインが「いずれも白」ということからおわかりのように、イタリア全体で赤と白の比率が55%対45%というなか、ローマの位置するラツィオ州は白ワインの生産が多いのが特徴です。ローマのレストランでは、通常トスカナをはじめ各地の赤ワインも取り揃えていますが、賑やかな下町では圧倒的に白ワインが多く飲まれています。イタリアを飲んで、味の違いを話題にしなが、好印象を持って飲まれている、「フラスカーティ」と「エスト!エスト!!エスト!!!ディ・モンテフィアスコネ」、是非お試しください。

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2万人をこえる。



ラツィオ州の素朴で家庭的なマンマの味

永遠の都・ローマのもう一つの魅力は、庶民的な下町情緒あふれるため、地元の人達は食に対する目もシビアです。今回は、そんな

る街並み。おいしいトラットリアやレストランが多く集まっているローマっ子達も喜び、簡単でおいしい家庭料理をご紹介します。

ローマ風鶏肉の煮込み

Pollo alla Romana



材料(4人分)

鶏肉	1kg
エキストラヴァージンオリーブオイル(ベルトルー)	80ml
タマネギ(みじん切り)	1/2個
ニンニク	2片
白ワイン	100ml
ホールトマト(スピガドーロ)	300g
ピーマン(赤・緑・黄)	各1個
パプリコ	20枚
塩、コショウ	適量

作り方

鶏肉を8等分にする。
フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギ、ニンニクを加えたら、鶏肉を入れてよく炒める。
塩、コショウで調味し、白ワインを注ぎ、味が染み込むように5分程、火にかける。
ホールトマト、種を取って四角にカットしたピーマン、大きめにカットしたパプリコを加える。
を45分程煮込む。

ブカティーニ アマトリチャーナ風

Bucatini all'Amatriciana



材料(4人分)

オリーブオイル(ベルトルー)	適量
パンチェッタ(細かくカット)	180g
タマネギ(みじん切り)	1/4個
赤唐辛子(種をとっておく)	1本
トマトソース(スピガドーロ)	400g
ブカティーニ	400g
ペコリーノチーズ(すりおろす)	100g
塩	適量

作り方

フライパンにオリーブオイルを入れ、パンチェッタとタマネギ、唐辛子を加え、タマネギがキツネ色になるまで炒める。
にトマトソースを加え、塩で調味し、10分程火にかける。
湯を沸騰させ、ブカティーニをアルデンテにゆでたら、フライパンでソースとあえて盛り付け、ペコリーノチーズをふりかける。

イタリア人の元気のもと、トマトのパワー

イタリア料理には欠かせない食材だけに、星の数ほどレシピがあり、イタリアでは毎日のように食卓にのぼるトマトですが、実はおいしいだけでなく栄養学的にも大変優秀です。トマトは、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の増加を抑える「リコピン」という栄養素が、緑黄色野菜の中で最も豊富で、ビタミン、食物繊維も豊富な健康野菜なのです。実際、血液中のリコピン濃度が高い人はガンにかかりにくいという報告もあり、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。日本では生で食べることが多いのですが、イタリアではトマトソースというのが定番で、季節を問わずあらゆる料理に多用します。加工用のトマトには生食用よりもリコピンが多く含まれるものを使うため、トマトホールやトマトソースの缶詰めは、その成分がより凝縮されていると言えます。陽気なイタリア人の元気の秘訣は、毎日の食卓にあるのかも知れません。

南イタリアの太陽がぎゅっとつまったトマト缶

原料の調達から缶詰め工程まで、すべて南イタリアで行うオリジナルブランドの草分け的存在です。20年以上の歴史を持つスピガドーロは、南イタリア産完熟トマトの凝縮した味わいが自慢です。



スピガドーロ・ホールトマト
400g / 100円
ソース用に最適といわれる、肉厚で酸味の少ないイタリア産の完熟トマトを湯むきし、裏ごししたトマトジュースと一緒に缶詰めにしました。



スピガドーロ・ダイストマト
400g / 110円
ダイス(サイコロ)状にカットしてあるため、切る手間と加熱時間の短縮を可能にした。利用範囲の広い缶詰。完熟トマトの甘さがそのまま味わえるので、冷製パスタにも。



スピガドーロ・パツァート・トマト
500ml / 210円
イタリア産完熟トマトの裏ごしタイプ。種がないので、なめらかな食感と上品なソースに仕上がります。開封前は常温で保存できます。



スピガドーロ・トマトペースト
800g / 540円
完熟トマトから生まれる自然のコクとまろやかな味わい。スーゴ・ディ・カルネ(牛の筋や骨から取ったスープ)などのベースとして活躍するプロ使用のペーストです。

価格は全て参考価格

ラツィオ州

現地で聞いた
おすすめレストラン

フラスカーティの お勧めレストラン Cacciani カッチャーニ

店名	: Cacciani (カッチャーニ)
住所	: Via A. Diaz, 13/15 Frascati
電話	: 06-9420378
定休日	: 月曜日
予算	: 70,000リラ(約3,500円)
アクセス	: フラスカーティ駅(ローマテルミニ駅から 電車で約30分)下車、徒歩5分。



古代ローマ時代の遺跡が多く残る「カステッリ・ロマーニ」地方の中心、フラスカーティにある有名レストラン。ファミリーからビジネスマンまで客層は幅広い。お勧め料理のローマ風鶏肉の煮こみ(26,000リラ)には、お店からお皿のお土産が付く。ドルチェは全て自家製で、季節のフルーツをふんだんに使っている。ワインの品揃えも良く、地下に自前のカーブを持っている。

繊維質豊富、低カロリーのスローフード、ポレンタ
安心のパキュームパックで更においしくなりました。

専門メーカーならではの高品質、 トウモロコシの味わいがちがいます。

ポレンタとはトウモロコシを挽いた北イタリアの伝統食。トウモロコシそのものの香ばしい味わいは、料理の付け合せ等にぴったりです。遺伝子組替を一切行っていない厳選されたトウモロコシだけを使い、自社で製粉、さらにパッケージをパキュームパックにすることで、品質もますます向上しました。



モーリー・リウニーティ社
ポレンタ・ピアンカ
500g / 560円

白いトウモロコシを使ったポレンタで、イタリア東北部、ヴェネトやフリウリ地方の伝統の味です。白いトウモロコシならではのほんのりと甘みのある味わいは、魚介類などの繊細なソースとの相性が抜群です。

モーリー・リウニーティ社
ポレンタ・ベルガマスカ
500g / 470円

北イタリアの家庭の食卓には欠かせないポレンタ。なかでもロンバルディア州ベルガモは、特にポレンタ好きで有名な町で、パンの代わりに主食として食べたり、ケーキをつくります。「ポレンタ・ベルガマスカ」とは「ベルガモのポレンタ」という意味です。

ポレンタの使い方

材料	
ポレンタ	500g
水	2ℓ
塩	少々



鍋に水を沸かし、ダマにならないよう泡立て器でかき混ぜながら、ポレンタの粉を少しずつ振り入れる。(好みで塩を加える。)

鍋底を焦がさないように、弱～中火でかき混ぜながら煮込み、滑らかな状態に仕上げる。

(40分程煮込むのが理想的だが、10～15分程度でも良い。)

出来たてをソースに添え、付け合せとして食べる。あるいはオリーブオイルを塗ったバットに流し、冷まして固めたものを適当なサイズにスライスしてから、グリルしてサッとする方法もある。

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 12

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。



スパゲッティ・カルボナーラ

スパゲッティ・カルボナーラは、世界で最もポピュラーなパスタ料理の一つだ。ことに米国では、どのレストランのメニューにもあるくらい日常の一品となっている。正しくはアツラ・カルボナーラ: alla carbonara、イタリア語で「炭焼き商人風」であり、ローマの伝統パスタ料理なのだ。

ローマ市民の燃料として炭が使われた時代、各家に炭を運ぶ炭焼き商人が大勢いた。かなり重労働であったようで、仕事の後で、よく食べたパスタ料理がカルボナーラであったことから、こう呼ばれるようになったという説が有力である。卵、パンチェッタ(豚肉の塩漬け)、黒胡椒、パルメザンまたはペコリーノチーズさえあれば誰でもできる簡単なパスタ料理だ。重労働の後には格好の一品で、炭を運んだ後、この高エネルギーのパスタを食べて疲れを癒していたにちがいない。

パンチェッタを弱火でカリカリになるまでよく炒め、そこに茹でたスパゲッティを入れ、和えてから溶き卵が入ったボールに移し、粗挽きの黒胡椒を加え、手早くかき混ぜて卵に余熱を通しながらからませる。

現代の栄養学的見地に立つと、カルボナーラは先進諸国で急増している動脈硬化に起因する心臓病をはじめとした病気を予防するという面では目の敵にされる料理である。高エネルギーの上、コレステロール、動物性脂肪がたっぷりだからだ。血液中のコレステロール値が気になる人には、まず避けるべき最右翼に挙げられている。

炭を担ぐような重労働をしたわけでなければ、カルボナーラをプリモピアットとすると、エネルギーの摂り過ぎになるかもしれない。ローマの伝統のカルボナーラを食べたいときは、その他に野菜料理を一品注文するだけで十分なはずである。

パスタ料理を注文する時は、どのくらいお腹が空いているのか、セコンドピアットを何にするのかなど、バランスをよく考えた上で決めれば、いっそう食事をおいしくかつ健康的にも楽しめる。パスタ料理の選択にもTPOが大切である。

「アル ポンテ」の原シェフに教わったのは イタリア産ツナのスパゲッティ

SPAGHETTI AL TONNO <FREDDO>



材料(2人分)

ソプラカベッリーニ(スピガドーロ)	160g
ツナ缶(ヴァチカン)	100g
ブチトマト	240g
ニンニク	1片
さらし玉葱	40g
グリーンオリーブ(チェルサヌス社) (みじん切り)	4粒
ケッパー(チェルサヌス社)	小さじ1
エキストラヴァージン・オリーブオイル(ベイトーリ)	大さじ4
赤ワインヴィネガー(アドリアーノ・グロリ社)	小さじ2
レモンジュース(オランフリーゼ社)	小さじ2
イタリアンパセリ(みじん切り)	6g
塩(モティア)こしょう	少々

作り方

- ボウルを2個用意する
- <1> 1つ目のボウルにニンニクをすりつける。4つ割にしたトマトとブロック状のツナを入れる。エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル、赤ワインヴィネガーを加えて、塩・コショウで味をつけて冷やしておく。
- <2> もう1つのボウルにもニンニクをすりつけて、さらし玉葱(スライスして塩でもみ、水でさらしたもの)、グリーンオリーブ、ケッパー、エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル、赤ワインヴィネガー、レモンジュース、パセリ半量を入れる。
- ソプラカベッリーニを6分間アルデンテに茹でてザルにあげ、水気をきっての<2>で作ったボウルにとって氷をあてながら1~2分程度粗熱を取って皿に盛る。
- の上から<1>で作った冷たいマトとツナのサラダをのせ、パセリをふりかける。



原宏治

1957年、千葉県出身。「ラ・コロンバ」、「アルポルト」を経て、1990年より「アル ポンテ」のシェフとして現在に至る。時間を見つけては渡伊し、各地で料理を勉強している、イタリア大好き人間である。



パリストレーリ・ジローラモ社

ヴァチカン・トンノ・オリーブオイル漬け 280g / 1,700円
身の引き締まった「アラルンガ」(びん長マグロ)。一本釣りのマグロに添加物を加えず、天然海塩とオリーブオイルに漬けて缶詰にしました。ジューシーな味わいを各種料理にお役立てください。

ドゥーカ・ディ・サラパルータ社 コロンバ・プラティノ

750ml / 1,800円
「プラチナ色の鳩」という意味を持つコロンバ・プラティノ。スキンコンタクトからくるそのアロマが織り成す、フルーティでエレガントな香りが特徴です。(I.G.T.)

料理に合う
おすすめ
ワイン



レモンチェッコでつくる夏の爽快カクテル

レモンのフレッシュな風味が楽しめる
清涼感いっぱいのカクテルをご紹介します。
ご家庭でも気軽に楽しんでください。

LEMON
CELLO



タロ・チェッコ

レモンチェッコ 30ml
タロッコジュース 30ml
サンベレグリノ 60ml
氷を入れたグラスに材料を注ぎ、軽くステア(混ぜる)する。
オレンジスライスを添える。

チェッコ・リッキー

レモンチェッコ 30ml
サンベレグリノ 90ml
氷を入れたグラスに材料を注ぎ、軽くステア(混ぜる)する。
レモンスライスを添える。
ブルーキュラソーや桜リキュールを色付け程度に加えても、美しい色彩や清涼感が楽しめます。

トリノ・アマローネ

ピエモンテアペロール 10ml
レモンチェッコ 20ml
サンベレグリノ 90ml
氷を入れたグラスに材料を注ぎ、軽くステア(混ぜる)する。
レモンスライスを添える。



カプリ・アイステイ

レモンチェッコ 20ml
アイステイ 100ml
氷を入れたグラスに材料を注ぎ、軽くステア(混ぜる)する。
レモンスライスを添える。



<ミネオ社>

レモンチェッコ

南イタリア一帯で栽培されるレモンでつくられるリキュールです。きりっと冷やして食後酒として、またカクテルとしてお召し上がりください。
500ml / 2,600円
アルコール度数 / 32%



南イタリアのフレッシュジュース
オランフリーゼ社
タロッコジュース
1ℓ / 670円



イタリアを代表する
ナチュラル
ミネラルウォーター
サンベレグリノ
1ℓ / 420円
750ml / 350円
500ml / 300円
250ml / 240円



ハーブから生まれた
歴史あるリキュール
バルベロ社
ピエモンテ
アペロール
700ml / 1,700円
価格は全て参考価格

TANTILIA リニューアルのご案内

皆様にご愛読頂いております「TANTILIA」が、2001年10月号から装いを新たに再登場することになりました。12ヶ月間、イタリア各州のワインを特集してまいりましたが、10月号からは、イタリアの魅力的な食文化を特集として取り上げ、更に詳しく、深い情報をお届けいたします。また、イタリアの現地情報やトレンド情報などもより多く盛り込む予定であります。

リニューアルに伴い、2001年9月号は休刊とさせていただきます。読者の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、更に内容の濃い情報をお届けしてまいりますのでご期待ください。また、リニューアル後は2ヶ月に1度の発行となります。

今後とも「TANTILIA」のご愛読、並びに弊社製品をご愛顧いただきますようお願い申し上げます。
モンテ物産株式会社