

おいしいパスタ作りのコツ/酵素でダイエット

クワッサー

Premium

プレミアム

爽く自由な50代へ

2010
No.26

3
月

別定価 650円

特別付録

クワッサーの作りかた
フォーカス

人気ブランドの服

降りそそぐ、春の色

シャトーのマダムという生き方

ワインを造る女たちを訪ねて
ボルドー右岸へ

本が好きになれたのは、
あなたのおかげかもしれません

石井桃子の世界

ステイアンゴロジー対談

吉永小百合さん×福原義春さん

文芸春秋

パスタは
やっぱり
家庭料理

緊急来日取材

こんなおいしさ初めて!

本場ナポリのマンマに教わる 絶品パスタの技と心

食べ方を変えよう

生野菜嫌いは太る!

50代のための酵素ダイエット



特集

緊急来日取材

2009年12月のとある寒い日、

ナホリから飛行機を乗り継いで
ひとりのイタリア人女性が東京にやってきました。

彼女の名は、ティルデ・シオルジオさん。

ナホリの南40キロのソレント半島の小さな町バガーニに暮らす、

カンバーニャ州ではちよつと知られた料理研究家で、もちろん主婦

イタリアで一番初めにトマトソースの文化が根つき、

乾燥パスタの名産地クラニャーノも近いバガーニ

そんな地で生まれ育ったティルデさんは、

20歳年上の弁護士の方と二人の息子たちのために、

日々、料理を作ります。

けれど、誰もがパスタ料理には一家言あるこの地で、

その料理教室が評判になっているとなれば、

その料理の腕は、並大抵ではないに違いありません。

そんな彼女の噂を聞いた食いしん坊のプレミアム編集部が、

本場のおいしいパスタの作り方を教えてくれませんか？
とお願いしたら、



「東京？ 初めてだから行ってみたいわ」と、二つ返事で快諾。バッグにオリーフオイルとチーズを詰めてやってきた彼女は、

一日9時間以上も、厨房に立っているのに、

「大好きな料理は、いくら続けても疲れないの」と鼻歌を歌いながら、

手早く料理を続けるのでした。

イタリア料理の神髄は、土地土地の旬の素材を活かした家庭料理にあります。

「子どもといっしょにニヨッキを練ったり、料理の途中もいい香りを楽しんだり、

料理が家族や友だちをひとつにするの」

こんな料理を毎日、味わえる旦那さんは幸せですねと呟くと

「夫も料理が大好きで、唯一の喧嘩のたねは料理なのよ」

と困ったような顔をした後で、

ふふつと笑いながら、こう言うのでした。

「男は料理で女を選ぶ」って、日本でも言わない？」

大胆にして繊細、遊んでいるようで実に合理的。

そして何より料理の時間を楽しむティルデさんのレシピは、

気まじめで遊び下手な日本人を心の底から揺さぶってくれます。

さあ、パスタの本場から、
イタリア料理の原点へのご招待です。



ティルデ・ジョルジョさん

サレルノ郊外のバカーニ生まれ、世界した両親と兄は、カンパーニ州全境にパンを供給する有名なパン屋さんを経営していた。現在、姉と娘で「ジュールジョ・セスト」という小さなトラットリアも経営。行事の伝統料理や平日もパスタ、菓子などの練りもの、旬の野菜や魚を使った煮込み料理を得意とし、店で週に2回の料理教室「A TAVOLA CON ZE MZERO」が料理好きマダムの間で人気を博している。詳細は<http://www.zemzeroonline.it>

こんなおいしさ初めて!

本場ナポリのマンマに教わる

絶品パスタの 技と心

パスタは
やっぱり
家庭料理



えっ!?
パスタにオイルを
かけちゃうんですか?

アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ
→詳しい作り方はP.29へ。

撮影 | 三浦大貴、美術 | 藤原由紀、(左、右) | 設計 | 21 - 藤村菜穂、栗原美子、高橋美子(1P44~46、57)、藤原美穂(1P60、61)
モデル | 佐々木あかり、(左) | 料理 | 藤原由紀、藤原美穂、中川知博、田中博次



おいしいパスタを作るコツ、全部、教えます!



その1

料理は愛と情熱、だからできるだけ手を使う。

時間をかけて生地をこねる、

ミキサーにあまり頼らず手で野菜を切る、

そうしたプロセスに愛がこもる。

「料理の味を決定的においしくするのは、愛と情熱だからできるだけ、

機械やハイテクに頼らずに、手を使うの」

と、ふっくらとした手を目の前にかざし、

ティルデさんは繰り返した。

パスタの技と心、5か条。

料理の達人、ティルデさんを育んだ食料王国、カンパニーヤ州について。
文：島村菜津

イタリアといえば誰もが思い浮かぶ、スパゲッティも、トマトソースも、この地で横ばったものでした。

イタリアの食卓がトマト色に変わったのは、意外と遅く、19世紀の頃ですが、今もシチリア島やイタリア半島の南がトマトソース文化と生産の中心です。また、乾燥パスタの製造が本格的に始まったのも、このナポリの南アラニャーノで、減ったとはいえず、今もまだ要つもの名工師が活躍し、2日は上かけてゆっくり乾燥させ、プロセスタイスで絞り出し、丁寧なパスタ作りを続けています。そんな誰もがパスタにこだわる地だからこそ、アーリオ・オーリオやブァタネスカ、ゴンゴレといった日本人になじみの深いシンプルな黄金レシピは、生まれたのです。

また、ティルデさんが生まれ育ったサレルノには、中世の頃、ヨーロッパ中の個性が集まったサレルノ大学があり、このサレルノ学派による食養生学が発達しました。いわゆる地中海式ダイエットと呼ばれるものの原型です。

そしてこの地域には、古代ロー

マの頃、大きな魚の養殖場があったそう、今もナポリの魚市場に行くとき介類が豊富で、括きの良さが強いです。そしてサレルノの南にあるチニタークという小さなマダロ基礎地では、少なくとも800年近く、コラトゥーラという片口イワシの魚獲が守られてきました。そのパスタは、驚くほどシンプルで東洋的な味わいです。

程やか交気候と海の幸と味わい豊かな野菜類だけでなく、チレントやソレント半島に山間部を控えたカンパニーヤ州では、質の高いオリーブ油の名産地でもあり、キノコ類にも事欠きません。

さらに、アジアから持ち込まれた水牛の乳を使ってモッツァレラの作りが始まり、無数の生産者が集まるのもナポリの南です。そこには、朝から住民たちが、豆腐のようにこれを求めて並びます。ナポリでは、アラブの影響を受けて育ったパン文化から、ピッツァも生まれました。

そんな約束の地に、大きなパン屋さんの束縛とこぞ育ったティルデさんは、なるべくくして、料理の達人となったわけなのです。

その2

簡単な料理ほど、
良い素材にこだわらる。

ゆっくり乾燥させた、ざらりとして

ソースによくからむパスタ、

エクストラ・バージンの

香り高いオリーブ油、

トマトソースや新鮮な野菜や魚、

素材の味を活かすイタリア料理は、

この基本食材にこだわってこそ本物になる。

大事なものは、素材の旬を忘れないこと。

その3

不完全さの中に、
美しさとおいしさがある。

手打ちのパスタは、意図的に違う太さに切る。

完璧に同じ幅なら、機械と変わらない。

手間暇かけたことを表現すべく、わざと不揃いに。

ラザニアの具の配置や野菜の切り方も、

均等にしないことで、口に入れたとき、

変化とおいしさが生まれる。

几帳面な日本人には、目からうろこのラテンの美学。

本場ナポリのマンマ・ティルデさんの

その4

異質なものの
融合と調和から、
新しい味わいが生まれる。

水と油、異質なものの融合から生まれる風味が、

アクアパッツァなどに代表されるイタリア料理の醍醐味、

その融合には、火加減の調節が大切。

パスタも同じ。

素材の旨みを封じるか、ソースに存分に出すか、

湯と素材の関係には塩を投じるタイミングが命、

出合いには、逃してはならない瞬間がある。

その5

料理のプロセスも、
楽しむこと。

ポロネーゼのソースを煮込み中、

ばらりとペコリーノチーズを入れながら、

「料理をする間も、みんなて香りを楽しむのよ。」

鍋から離れられないリソットを混ぜる20分も、

ティルデさんには、瞑想の貴重な時間。

友達や子どもと楽しむ手打ちやニョッキはその神髄、

料理は、その過程をも楽しむことが大切。



Majafide di Pomodoro

ポモドーロ

調理時間目安
25分

● 本場にニンニクも唐辛子も入れないんですね ●

● 白ワインも入れないわ。さっと強火で煮詰めて、トマトの味わいを楽しむパスタよ ●

登場レシピ

ナポリの小さなパスタ店に、DENTELLEのマファルデ。用事でトマトソースのパスタによく使う。ティルデさんがイタリアから持って来たものを使用。



シンプルなのに、料理の腕前が試されるのが、このポモドーロ。「トマトの甘みと上品な酸味、それに塩味の愛らしさを存分に楽しむために」、ティルデさんは、あえてミニトマト缶を使う。日本では、まだ珍しいミニトマト缶だが、これから流行しそうな世紀。夏の旬の味は、生のミニトマトで試してみてもいい。ソースの女王には臂の高いパスタを。

材料(4人分)

- ミニトマトの中身缶 1缶
- パスタ 150g
- エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
- パスタの塩(生) 適量
- 粒胡椒 適量
- マファルデ 100g



作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、粒胡椒を入れる。ティルデさんは手でひとつのみ、パスタとマファルデを入れて煮る。このパスタはくっつきやすいのでまめに煮る。少しずらして蓋をし、湯の温度を上げる。蓋ががたがた、湯はこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。
- 2 湯たい時にエキストラバージンオリーブ油を入れ、蓋をきつたらミニトマト缶を入れる。ミニトマト缶ならそのまま煮て煮た目も厚か、サンマルツァーノ缶のマファルデを使う場合は、煮た目と油を少しづつしてから、トマト缶のペーストのトマトで煮ること。トマト缶のペーストを煮終わらした時点で、エキストラバージンオリーブ油と唐辛子など好みの調味料はパスタに、蓋を閉めし入れ、しばらく煮る。ミニトマト缶は、甘みよく煮詰めて、ティルデさんは粒胡椒も少し煮る。これは好みで、トマト缶を少しづつ煮詰める。トマトのペーストはよく煮詰めて、湯をこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。蓋をきつたら、湯をこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。
- 3 煮詰まるまで、パスタの塩と油をまぜ、蓋をきつたら、蓋をきつたら、湯をこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。蓋をきつたら、湯をこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。
- 4 湯をこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。蓋をきつたら、湯をこぼさず、ぐらぐらの沸騰で煮る。



高品質のトマト

乾燥パスタをゆでるときは、粗粒塩でゆっくり味を入れる。

イタリアの家庭には、粗粒塩(グロッシ)、粗粒塩(ツァーノ)の2種が常備されている。粗粒塩は、1cm〜2cmの大きさの塩で、粗粒塩はパウダー状だ。乾燥パスタをゆでるには粗粒塩を使う。湯の目でゆっくり塩を溶かし、少しづつ塩味をパスタに浸透させていくといいのだそう。手打ちパスタをゆでるときは、味付けには細粒塩を、日本の普通の塩で代用可。



モディパ サレーインテグラーレグロッシ
400gの塩、(日本)フルミドリ
エッセンスはかて輸入可(1-48)

トマトの名産地はカンバーニャ州です。

トマトの名産地も、やはりナポリ近郊が多い。イタリアトマトの代名詞、サンマルツァーノもここで生まれた。この地域は、日照時間が長め、雨が少なく土が乾いている。このため、糖度がより、水分が少なく、果肉が詰まり、甘みも味も強いトマトができる。これが、ソースに向くのだ。ベズビオ山の麓で育つ生食のミニトマト、ピエシノはも人気のある品種。知以外は、自家製のトマトソースが、惣製品のトマト缶を使う。ミニトマト缶は酸味がやや強いが、見た目も美しく留まる。



アフェルトラのサンマルツァーノ
一箱のイタリアントマトはロ
マン種だが、これは同じサン
マルツァーノ種、イータロー
産品はかて輸入可(1-48)

アンナリサのトマトペースト
トマトの水分を減らしたト
マトペーストは、水っぽくした
くない味付けには不可欠。ネッ
ト(楽天市場)はかて輸入可。

スピガトーロのポモドリーニ
ミニトマトのジュース漬け出
品。肉を煮詰めて煮るのがおす
ずみ。日本(フルミドリ)はか
て輸入可(1-48)

プッタネスカ

オリーブは2色使うんですね

そのほうがきれいでしょう。
緑のオリーブは味が強いので、
入れすぎないようにね

賞状すると思いのパスタ。ナポリのスペイン
近で生まれたレシピ。港町の魚群が、オリーブ
やケッパー、アンチョビの塩漬、トマト
ソースと茶室にある素材な材料だけで作った
のが最初だという。それもティルデさんの手
にかかると、みごとに華やかな料理に大変身
していった。

食用パスタ
リゴローゼのリングイネ。
プッタネスカは平たいリ
グイネが一般的で、ナポリ
ではマフランドも流行り、
オータリー代富山が定番で
購入可能と一冊あり。



材料(3人分)

黒オリーブ	50g
緑オリーブ	50g
アンチョビオイル	30g
マッシュ	20g
ミニトマト(赤)	10個(100g)
味噌	小さじ1
ニンニク	1粒
塩	少々
オリーブオイル	300g
EXVオリーブオイル	大さじ1
塩	適量



20分
調理

マッシュは塩漬で、芯が小さい
のがいい。黒オリーブは芯が
あって苦っぽいものも、煮ると
オイルが垂れているものを使う
と、ソースの色が変わってしまう。
アンチョビはイタリア州やカンパ
ニオ州のマッシュのものもいい。

作り方

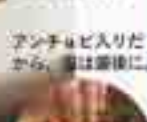
- 1 プッタネスカはアンチョビ、マッシュ、オリーブの塩漬が主役。ニンニクをつぶして使うと香りが出すぎてしまうので、(汗を垂らす)する程度に。赤い油に白ワインオリーブ油、ニンニク、刺身と塩辛子を一緒に入れておいておくと、お湯は中火で炒めて香りを出したら、弱火にして、マッシュ、オリーブを炒める。黒オリーブは香りが強いので、入れすぎないこと。多くても黒オリーブと茶室程度に。マッシュは油が足りず、焦り焼いてから使う。
- 2 アンチョビを入れる。アンチョビはしばらく後に、油の温度が十分高くなってから入れて、つぶしながら炒めかき混ぜるまで炒める。アンチョビが油に溶けたら、ニンニクを取り出す。ニンニクを取ったままにしておくと、ソースに味が伝ってしまふ。
- 3 ミニトマトを入れる。味噌を炒めて風味をまるやかにしたら、7~8分程度の火加減で煮る。トマトは良い状態を認めるまでフレッシュ感がなくなってしまうので、強火で早く水分をとばす。トマトが乾くと味は出たものを使うと、さらにおいしい。
- 4 トマトの水が出たら、ソースがとろりとしてきたら、熱を落して、残りなれば塩を加える。アンチョビの塩漬があるから、塩はソースが仕上がるまでに減らすように。
- 5 トマトやオリーブを炒める時に苦味、真ん中にゆで上がったリングイネを入れる。強火でソースと絡める。こうすると、トマトやオリーブの塩漬がとろり、きれいに仕上がる。これは早くできるし、お湯なので、リングイネはソースと味噌程度でゆでておく。また、マッシュが足りないので、濃縮した油に入れたら、お湯に混ぜながら炒めること。



ニンニクは、つぶさないで使う。



香りが出たら、マッシュを取り出す。



アンチョビ入りだから、塩は最後に。



ここに技あり!

いど、パスタ投入。でも、トマトやオリーブを炒める時に焦らさず、なにやら真ん中だけで焦らしている。こうするとトマトやオリーブの味が伝わり、お湯の仕上がり。

ボロネーゼ  40

ナツメグなどスパイスは、入れないんですね。

包丁でたたいた牛肉と豚肉、

それにセロリ、タマネギ、ニンシジンの

葉肉の旨みだけで十分なのよ。

使用品

ダイオウの卵入りマニ
トキチー、しゅかりし
たソースに負けない卵入
りが基本。リガトーニで
も、卵ノコリインターナ
ショナルなどで購入可能
（400円）。



材料(2人分)

卵入りマニトキチー	200g
マニトキチー	200g
タマネギ	1個
セロリ	3/4本
ニンシジン	1/2本
イタリアンパセリ	(缶)400g
ニンニク	100cc
オリーブオイル	1/3杯
イタリアンパセリ	100g
ニンシジン	50g
イタリアンパセリ	大さじ

ボロネーゼの作り方

1. タマネギは、角がなくなるまで小さいまで削ぎたいので、なるべく細かいゆじ入りに。セロリの葉は取りがよいので、捨てずに葉と一緒に細切に切つたスパイスを入れて煮る。ニンシジンはタマネギ同様ゆじ入りに。鍋にオリーブオイル、油、熱んだニンニク、野菜を入れる。
2. 強火で、焦げないように小まめに混ぜながら、水分がなくなるまでしっかり炒める。野菜は一度油を引いて、その旨みをついた油を別に出す。まつね色まで炒めると、旨みのついた油が外に出にくくなってしまふ。
3. 牛肉と豚肉を入れて、さらに強火で炒めて肉の水分を飛ばす。肉の水分が残っていると、トマトソースの色が濁ってしまう。肉は完全に焦げると、焦げた油や焦も入らず、旨みもしゅかりされる。牛肉と豚肉の割合はほぼ同量。ただし、豚肉のほうが味が強いので、牛肉よりやや大きめに切つて。<クリーンソースを入れたら、豚肉を軽くつぶしたトマトソースを、塩ふたつまみを入れる。最初に塩を入れると、野菜や肉の水分と一緒に旨みも出てしまふ。>
4. 少しずつして煮をし、1時間ほど弱火で煮込む。トマトの水分がとんだら、牛乳を入れて再びしゅかりさせるようによく混ぜる。牛乳を入れると、味がまろやかになり、旨みもよくなる。調味をし、足りなければ塩を加えて調味。牛乳が半目くらいに煮詰まったら、パルメジャーノチーズも加える。
5. ゆでたリアパッセルを入れ、強火で和える。油に焦り、スパイスしたパルメジャーノをのせ、油の縁にもすりおろしを敷く。こうすると好きなだけ混ぜて楽しめる。



セロリの葉は、セロリの旨み。



トマトソースは、油の焦げからんでから。

パスタを茹でて、塩を入れておく。

アーリオ・オーリオの作り方

1. 鍋に油を沸かし、スパゲッティを入れ、粗塩をひとつまみを加える。強火で煮て、鍋の表面がホコッ、ホコッとすると、火が弱くなる。パスタの半分はとめて、ゆで汁を取り出し、パスタがかるうじて茹でる。ゆで汁は別にとっておく。この状態ではほとんどパスタを混ぜながら、オイルを出す。これが油と塩で、とろりとしたソースができる。
2. 鍋にオリーブオイル、油、熱んだニンニクを入れる。ニンニクの香りがしゅかり前に移ることが大事なので、香りがよく出るよう細かく刻んでおく。串火でニンニクに火を通し、まつね色になったら、熱んだオリーブオイルを入れる。オリーブオイルは香りや旨みをとんでしまうので、ニンニクがまつね色になってから、火を止めて、ニンニクとオリーブオイルを取り出す。オリーブオイルはそのまま。ニンニクはあくまで取りつけないで食べる。
3. スパゲッティに火が通ったら、ボウルに入れる。混ぜてオイルを出しているので、ゆで汁はあえてあまり切らずにボウルに注ぎながら、熱んだイタリアンパセリ、取り除いたオリーブオイル、ニンニクやオリーブオイルの香りとよく合うので、イタリアンパセリは必ず入れた。
4. ニンニクとオリーブオイルの香りがついたら、ニンニク、ゆで汁50~60ccも入れる。ボウルの中で、油とゆで汁を混ぜ合わせるようによく混ぜたら、でき上がり。調味料はニンニクとオリーブオイル、ガムを加えると、「エスプレッソ」という名の料理になる。



味が失えるくらいにゆで汁を取り出す。



焦げてから、



こっちは取って、




ボウルの中に熱々の油をジャッと注ぐ。

Linguine alle Vongole

ボンゴレ  25分

あれっ、白ワインは入れないんですか？

もちろんよ。海の香りが消えちゃうもの。
弱火でゆっくり貝殻が開くと
ふっくらと仕上がるわよ 

要領は、カンパーニャ州の料理とされるボンゴレだが、もはや、貝類の豊富な平島全体で愛されている。イタリアのアサリ貝。ボンゴレにもさまざまな種類があるが、特に旨みの凝縮したボンゴレ・ヴェラーチェのパスタは、「海の香りを消さないために、白ワインなどアルコール類は一切、使いません。」

使われるスパ

イタリア南部のピアネーラで作られた、40種類前後のリングイネ。肉厚が厚いので噛みごかがあるが、おいしい。日本「フェルディナンド」などで購入可能。

アネーラトマトとは

特産品特産品の小ぶりのトマト。水やりを控えて、普通のトマトの1/3くらいの大きさまで成長させる。甘みが強いのが最大の特色。

材料(3人分)

アサリ	1kg
ボンゴレ	200g
ニンニク	1粒
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
コショウ	適量
パルメザンチーズ	30g

ここに技あり!

貝を使ったパスタには、お料理のように白ワインを入れてしまうが、ティルダさんは使わない。アサリの煮出し汁だから、リングイネにゆで汁だけ。海の香りいっぱい。

カムギナーラの作り方

- 1 湯たいた鍋に無塩バターと、適量に切ったパンチョッタを入れる。中火にかけて、パンチョッタの脂の部分が溶け出すまで炒める。パンチョッタは脂の溶け出し向のこと。焦げをかけたペーコンとはまた違う。よくペーコンをかりかりにして作る場合があるが、パンチョッタはかりかりになるまで炒めてはダメ。両面の脂が溶けてしまえば、焦げがなくなりすぎる。
- 2 ペコリーノチーズとパルメジャーノチーズをすりおろす。あらかじめすりおろしておくのは、やはり風味が落ちる。ティルダさんは、チーズは必ず事前にすりおろして使う。
- 3 煮出し汁を熱を入れて、湯たいた鍋でよく混ぜる。塩ひとつまみ、すりおろしたペコリーノとパルメジャーノも加えて、さらに混ぜ、調味料に味をつけておく。
- 4 ペーコンを炒めた鍋の油で茹でたスパゲッティを入れ、パンチョッタの脂がついた部分をさっと拭く。このパスタも炒めておくといいので、スパゲッティは必ずパンチョッタを炒めた鍋で茹でておく。
- 5 さらに油をつけた器を加えて、強火で煮干かえる。カムギナーラは、イタリアでは茹でたパスタを入れて、湯たいたをいれずに作るが、ティルダさんの住むイタリアでは、鍋に入れ、火を強めて作るのが一般的だ。サラサラになるまで煮干かえり、熱にかまされたい。火を止め、黒コショウを最後に、湯の熱にもたっぷりおろす。コショウは、炒りかたばないように最後に。

ボンゴレの作り方

- 1 湯たいた鍋にオリーブオイルを大さじ2程度にしたらニンニク、粗めに切ったアサリを入れて中火にかけ、湯たいたを炒める。ニンニクが焦げ始めるまで、火を止めて、ニンニクを取り出す。湯たいたを炒めたパスタは熱が下がらないので、オリーブ油はやや多めに大さじ3ほど入れたほうがおいしい。
- 2 アサリを入れて煮干かえり。湯たいたがフツフツしてきたら、強火におとし、フツフツと火を入れながら、ゆっくゆっく火を弱めていく。こうすると、貝の蓋が開かず、ふっくら仕上がる。貝が開いたら、レードル(容量約50cc)のゆで汁を加え、ゆで上げたりングイネを入れる。アサリと煮出し汁を使ったパスタは、茹で汁や煮出し汁で白ワインを入れることが多い。でも、ティルダさんは、湯たいたとアサリを煮干かえり、リングイネにゆで汁を加えるだけ。また、このパスタも茹でたままにしておくので、必ずソースを作る前にパスタをゆで終わらせておく。
- 3 さらに煮干かえりにしたトマト、イタリアンパセリのみじん切り、スライスしたオリーブ油大さじ2も加える。アサリはトマトの酸味とオリーブ油の風味を加えることで、少し味が複雑になっておいしい。また、イタリアンパセリはアサリとともに煮干かえりするので、ここには必ず入れたい。
- 4 強火にかけたまま、手早く混ぜて、ゆで汁とオリーブ油をとりりとさせたらでき上がり。このパスタは、でき上がったらずに食べてください。とティルダさん。



パンチョッタは、炒めすぎない。

ニンニクはつぶさず、カットで。

スプーンとフォークで手早く。



Spaghetti alla Carbonara

カルボナーラ

調理時間 25分

- 火を通さない卵がとろり、と思いきや
- 南では、卵はしっかり固めるのよ
生で食べる習慣はないもの
黒コショウをたっぷりかけてね

ラフィオ州の炭焼き職人が、山で手に入る材料、豚のパンチェッタ(バラ肉の塩漬け)と卵、チーズだけで作ったパスタ、黒コショウをたっぷりと、ローマ以北では、火を止めてソースにパスタをさっと和えるのが普通だが、ナポリなど生卵を食べる習慣がない地域の南では、「卵をしっかり固めるので驚かないでね。」

材料

スパゲッティ 200g
パンチェッタ 100g
卵黄 1個
卵白 1個
黒コショウ 少々
オリーブオイル 少々



カルボナーラは、ローマの伝統的なパスタ料理で、卵黄と卵白、パンチェッタ、黒コショウ、オリーブオイルを絡めたパスタをさっと和えるのが普通だが、ナポリなど生卵を食べる習慣がない地域の南では、「卵をしっかり固めるので驚かないでね。」

ここには注意あり!
卵に火を入れるなんて思っているのは、と思いきや、火をつけたまま、卵とパスタをかき混ぜる、オリーブオイルを回して作るのが一般的。さすがイタリア、地方で違うのだ。

Conchiglioni con i Broccolotti

ブロッコレッティ

中央から抜いた野菜で、カボチャ科なので火を通すと、すぐに柔らかくなる。各地にいろんな種類のものがあるが、煮くまど若いものがパスタに向く。これだけだとさらっとしているのでも、炒ったクミンやチーズを加えとろみと味の濃行きを出す。



“グリーン”のきれいなパスタですね”
 “つぶつぶがからむように、くぼみのあるパスタを使うのが決まりです”

イタリア全土で親しまれるパスタ。通常、骨の部分を使って作る。イタリアのブロッコリーは葉ブロッコリー風のものがほとんどだが、近頃日本のようなタイプも普及。プーリア州のオレキエツォと葉の花を合わせたレシピが原型だから、野菜がくぼみにからむパスタなら大丈夫。



- 材料(2人分)
- パスタ 150g
 - コンキリオーニ 100g
 - オリーブオイル 大さじ2
 - ニンニク 2片
 - パプリカ 少々
 - 塩 少々
 - ブロッコリーソース 100g
 - グリーンペペロニー 少々
 - 魚肝油 少々
 - コンキリオーニ 少々



1 野菜は中央から抜いて、カボチャ科なので火を通すと、すぐに柔らかくなる。各地にいろんな種類のものがあるが、煮くまど若いものがパスタに向く。これだけだとさらっとしているのでも、炒ったクミンやチーズを加えとろみと味の濃行きを出す。

2 油を熱し、ニンニクを炒め、パプリカを加えて炒める。塩を加えて炒め、オリーブオイルを加えて炒める。

3 ブロッコリーソースを加えて炒める。グリーンペペロニーを加えて炒める。

4 魚肝油を加えて炒める。コンキリオーニを加えて炒める。

5 パスタを加えて炒める。コンキリオーニを加えて炒める。

が濃くなってきたところでアンチョビを入れる。アンチョビが溶けたら、ニンニク、唐辛子を取り出す。イタリアに古くからある伝統的なパスタだが、ずばり高級アンチョビが入る。

4 別のボウルに、卵の黄身を入れ、ブロッコリーの粗みが入ったゆで汁をレードス1杯分加える。さらにすりおろしたペコリーノチーズを入れて、ブロッコリーを煮すように混ぜる。卵の黄身に溶けたブロッコリーが、コンキリオーニのくぼみに馴染るところがおいし、そのひとす。



カルチョーフィのタリアテッレ



日本ではあんまり食べない野菜です。

イタリアでは安いし、たっぷり食べるわ、色を生かして真っ白なパスタに。

カルチョーフィは、日本では菜園誌系のアーティキョーで呼ばれる。イタリアでは古くから愛された食材で、消化を助ける胃薬ともいわれる。茎の部分だけを食べる賢い野菜で、8月の旬には葉っぱにまで生でも食べる。

材料(3人分)

カルチョーフィ(アーティキョー)	200g
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1片
パルメザンチーズ	30g
スライスしたベーコン	30g
塩	適量
コショウ	適量



秋のズッキーニのパスタ

ズッキーニだけじゃないんですね。

ちょっとコクが欲しいから、クルミを入れてみました。これはオリジナルよ。



ここに技あり!
ズッキーニをタタタタになるまで切る。でも、なかなか切れない。タタタタになってようやくバラバラ。最初に油を入れると、野菜が柔らかくなって、甘みが出ないのだ。

作り方

1. カルチョーフィは、周りの硬い部分を手でそぎ落とし、中の白い部分だけを使う。さらに2センチにし、ヒヤの間に切った棒をスライスする。煮出しやすいので、1センチ水につけて、味が染みこむようにしておく。

2. 沸かした鍋に、オリーブオイルを大さじ2、塩を大さじ1、水を加える。カルチョーフィは沸騰したら、中火にかけて、お湯がなくなるまで煮る。煮汁がなくなるまで煮る。煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。

3. カルチョーフィを30秒煮ると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。

4. 煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。



まずはこの状態に。さらにヒヤを置く。

ここで小豆油とオリーブオイルを混ぜておろす。

材料(3人分)

ズッキーニ	200g
クルミ	40g
スベック(牛肉のバラ)	100g
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1片
パルメザンチーズ	30g
塩	適量
コショウ	適量

使うパスタ

ズッキーニの煮汁は、オリーブオイルとクルミを混ぜたパスタに合う。オリーブオイルとクルミを混ぜたパスタに合う。

作り方

1. クルミはオーブンで焼く。クルミはオーブンで焼く。クルミはオーブンで焼く。

2. 油を熱して、ニンニクを炒める。油を熱して、ニンニクを炒める。油を熱して、ニンニクを炒める。

3. 煮汁を加えて、パスタを煮る。煮汁を加えて、パスタを煮る。煮汁を加えて、パスタを煮る。

ズッキーニは、周りの硬い部分を手でそぎ落とし、中の白い部分だけを使う。さらに2センチにし、ヒヤの間に切った棒をスライスする。煮出しやすいので、1センチ水につけて、味が染みこむようにしておく。


2. 沸かした鍋に、オリーブオイルを大さじ2、塩を大さじ1、水を加える。ズッキーニは沸騰したら、中火にかけて、お湯がなくなるまで煮る。煮汁がなくなるまで煮る。煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。

3. カルチョーフィを30秒煮ると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。

4. 煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。煮汁がなくなると、味が染みこむので、お湯を加えて煮る。

ナポリ風ジェノベーゼ 

とってもたくさんタマネギを使うんですね

くたくたになるほど煮込んで
じっくり味を引き出す料理、
新タマネギだとなおおいしい 

ナポリでジェノバ風といえばバジルと松の実ではなく、タマネギをたくさん使う料理のことを知ろう。「ジェノバの誇りは、タマネギを使う料理が多いからじゃないかしら」。タマネギをたくさん煮込んで旨みを出し、これに牛乳が溶け込むだけのシンプルな家庭料理。新タマネギで作ったタマネギが最高。

ジェノバ風

新タマネギと煮込みだけで作るセサリスパゲットのフュージョン。牛乳とソースがよく合う。甘くやましい味のタマネギソースが大人気だ。



材料(4人分)

セサリスパゲット	200g
新タマネギ(約10個)	約1kg
肉	200g
ペコリーノチーズ	約100g
パルメザンチーズ	約50g
オリーブオイル	適量
塩	適量
フェットチーネ	適量



1 煮あがらないうち、肉は焼く。



2 チーズの塩い部分を利用し。

3 パスタに油を、煮たら、パンにつけて。



作り方

1 ジェノバの名産であるタマネギが旨味の宝庫なので、タマネギはたっぷり使う。煮て食べても旨味の少ない新タマネギや、セサリスパゲットのタマネギを使うとおいしくできる。お鍋に肉とスライスしたタマネギをいれ、タマネギはとろとろになるまで煮込む。なるべく細かくみじん切りに、これを煮出した湯に入れて、透明になるまで煮る。こうするとタマネギの旨みが溶け、やさしい味に。
2 煮たタマネギにパルメザンチーズを加えて強火にかけ、しっかり煮まったら10秒にカットしたプリズケを入れる。このとき、湯の温度が低いと肉の水分が出てしまい、タマネギにいやなにおいがついてしまう。水分をとんで、ちよっと焦りにくくするような感じになり、全体にまんべんなく焼き色がつけばいい。ここでは肉切りにした肉を使ったが、肉がないときは牛挽き肉で作っても、鍋に3のタマネギを入れる。
3 肉がかわるくらいの水を加える。ここで塩をひと回し。これでタマネギから水分が出てクタクタになる。焦かき煎らばペコリーノチーズ、コショウを加え、ペコリーノは煎り切って捨ててしまう。焼いた部分でもいい。強火にして一度沸騰させてから、お湯がボコボコするくらい火加減におとし、1時間ほど煮込む。タマネギがクリーム状になり、1/3量くらいになったらそろそろでま上り。

ここに技あり!

タマネギは炒めて、さらに長時間煮込む。旨のまま使ってもいいが、一度煮て旨みを出してから、たかきこそ、甘くやましい味のタマネギソースがでま上る。

Risotto con la Verza

チリメンキャベツのリゾット

すごく一生懸命、かき混ぜるんですね

焦げつかないように、米に火が通るまで

20分ほど鍋から離れないこと

瞑想や反省の貴重な時間よ

10世紀頃、イタリアに米文化をもたらしたのは、アラブ人。10世紀頃から北部ポーチノ地域で本格的な栽培が始まり、今もこの辺りが産地。カサナーローリ米などは日本の米よりもたんぱく質が少なく、火を通して形崩れにくい品種。「美味しいので、今頃は料理した米家の七割がこちらを栽培している」と、田舎の田舎を歩きまわっている。

使用リゾット粉

イタリアのお米が主で、米の七割がチリメンキャベツ。宮城に多い、でんぷん質が少ないものが多く使われている。チリメンキャベツがイタリアから採ってきたものを使用。



材料(2人分)	
チリメンキャベツ	1玉
白米	1/2杯(200g)
コンソメスープ	1000
パルメザンチーズ	50g
ベーコン	20g
オリーブオイル	適量
塩・こしょう(仕上げ)	適量



チリメンキャベツは洗わない

ここに技あり!

チリメンキャベツは2回に分けて使う。半分は米が硬いうちに入れて甘みの素に、残りは仕上げの煮込みに入れて食感を残す。一種の野菜でふたつのおいしさ。あ、酸にも登場!

野菜のプリセに、ナッツで食感を。

作り方

- 1 アーモンドは生のものをフライパンで空炒りして使う。ほんのり色がついて、香ばしい匂りがしてくればOK。ここでソースの作りはもろもろ、味もよくなる。
- 2 米は米量は既製の通り分量を測いて、細切りにする。パンチェッタはのりまの角切りにする。冷たい油にEM(オーブン用)シートを敷き、油を熱し、パンチェッタを入れて、中火で炒める。パンチェッタはリゾットの旨みになるので、必ず入れた。
- 3 パンチェッタの色が変わってきたら、米を入れて中火で炒める。リゾットで大切なのは、最初に米を炒めて米粒を塗ってコーティングしておくこと。そこから湯を少しずつ追加して火を入れていくことで、アルデンテの食感に仕上がる。
- 4 チリメンキャベツの半量を入れてまぜと混ぜたら、湯150ccを加えて弱火におとす。リゾットは湯減させると、外側トロトロは、中に芯が残った状態になってしまうので、つねに弱火で混ぜながら、また、チリメンキャベツは米で焼くと、ビタミンなどの栄養素が飛びやすくなるので、洗わないで使う。外側の湯を1杯はせずして、残り1杯用に残しておき、湯をザクザクと粗めのせん切りにして加える。また、とても繊細で煮崩れしやすい野菜なので、2回に分けて入れる。最初に入れるキャベツは、リゾットに旨みをつけるため。でまじがる頃には、湯がなくなるくらいに煮崩れている。
- 5 水分がなくなったら、また150cc程度の湯を加え、弱火で混ぜる。これを米に芯がなくなってきたまで、3回ほど繰り返す。最後の湯と残りのキャベツを加えて混ぜる。ここで入れるキャベツは食感のため。仕上げに熱したアーモンド、すりおろしたパルメザンチーズとベーコンを混ぜ、キャベツの芯に添える。



Risotto alla Pescatore

魚介のリゾット

◆ 本当にも何も無駄にしないんですね ◆

◆ 魚の頭やエビの殻は
いいだしが出るもの
魚料理は一番得意なの ◆

ペスカトーラとは漁師風、さまざまな魚介を使った料理のこと。イタリアでは魚介のだしで米を煮ていく。よくだしが出るアサリ、エビ、ムール貝、今年ばかりはキキョウを使っていたけれど、アサリなど貝類があれば、後は旬の安い白身魚でもいいの。



材料(3人分)

- リゾット用米(カッパド)
- キンキ
- アサリ
- ムール貝
- 魚介
- トマトペースト
- EXバージンオリーブ油
- ニンニク
- 鷹の爪
- マスカルポーネチーズ
- パセリ

- 作り方
1. キンキはむきほきむきして内臓を取り、流水におろして臭いを取り去る。魚介は、魚頭なら、おろしたものを湯で煮ても、エビやムール貝でもいい。魚介は殻をはずし、骨つたを取り、まわりの肉は取り除き、お湯とエビの殻を湯に入れ、強火で煮てだしをとる。香味野菜などを入れると、湯の香りが消えてしまうので、魚だけで、お湯に塩とEXバージンオリーブ油、半割りにしたニンニク、初めに刺身用醤油を入れて中火にかける。ニンニクが色づくまで煮出す。ムール貝とアサリを入れて、蓋をする。弱火にかけ、貝が開くならないように、ゆっくり火を入れてお湯を減らす。ムール貝とアサリはだしがよく出るの、必ず入れたい。貝が開いて、湯に旨みが増したら、いったん貝を取り出し、トマトペーストを入れて煮る。トマトペーストだと水気が多く、湯が薄くなってしまふ。
 2. ペーストが煮まったら、米を入れて、中火にする。貝の旨みが出た油を、まわりの湯にまぜ合わせるように混ぜて煮る。
 3. 湯の旨みだしを150ccほど入れて弱火で煮る。だしがなくなったら、また150ccのだしを加えて同じ作業を。湯を減らす、焦げないように、弱火でずっと煮ながら火を入れていくことで、理想の魚介リゾットの食感になる。3回ほどこれを繰り返す。米に火を通していく。
 4. そろそろ芯がなくなってきたら、キンキとエビ、だしを加え、強火で煮る。ここで湯を煮て、必要な湯を加える。魚介のリゾットは塩気があるので、必ず味見してから。
 5. 仕上げにマスカルポーネチーズを入れて混ぜ、味と食感をなめらかにする。これはディンダさんオリジナル。ムール貝とアサリを戻し、刺身用醤油を混ぜる。



まずは魚介を煮てだしをとる

エビの殻とアサリの殻を煮てだしをとる

マスカルポーネでなめらかにする



ここに技あり!

ディンダさんは魚介を煮てお湯、エビや魚を下ごしらえ。湯は捨てるかと思いきや、湯に入れてだしを取る。そして、湯の香りのこのだしを、お湯のようにリゾットに。

マンマの
技と心
2

ここまできたらいっそ手打ち! 意外と簡単、なにより 未体験のおいしさです。

「手打ち」は、イタリア料理の伝統的な製法で、生地を丸い棒で伸ばし、手で伸ばすことで、独特の風味と食感を生み出す。この製法は、イタリアの家庭でよく行われており、特にラザニアやピザの生地に使われる。手打ちの生地は、機械で伸ばした生地よりも、より柔らかく、モチモチとした食感が特徴的だ。また、手打ちの生地は、調理の過程で水分を吸収し、より美味しくなるというメリットもある。今回は、この伝統的な製法を再現し、誰でも簡単に手打ちの生地を作れるように紹介する。

1. 生地を伸ばすには、まず生地を丸い棒で伸ばす。2. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。3. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。4. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。5. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。6. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。7. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。8. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。9. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。10. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。11. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。12. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。13. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。14. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。15. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。

ラザニアの生地の作り方

材料(ラザニア2個分)
小麦粉(強力) 100g
卵黄 1個
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
塩 大さじ1
水(お好みで調整) 適量



1. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。2. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。3. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。4. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。5. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。6. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。7. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。8. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。9. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。10. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。11. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。12. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。13. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。14. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。15. 生地を伸ばすときは、生地を丸い棒で伸ばす。

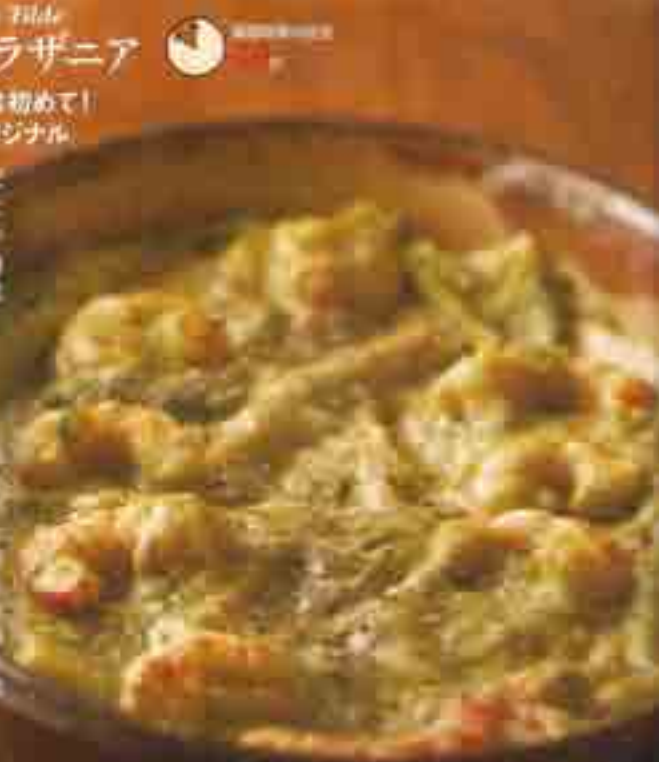
Lasagne Primavera alla Tilde
ティルデ風春のラザニア

こんな軽やかなラザニアは初めて!
春の訪れとともに作るオリジナル

10年ほど前、料理作家でテレビ番組の司会者として活躍していたティルデさんが、イタリアの家庭でよく行われていた「手打ち」の製法を再現し、誰でも簡単に手打ちの生地を作れるように紹介する。今回は、この伝統的な製法を再現し、誰でも簡単に手打ちの生地を作れるように紹介する。

材料(2人分)

小麦粉(強力) 100g
卵黄 1個
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
塩 大さじ1
水(お好みで調整) 適量



ホウレン草のラビオリ 50分

具の入ったラビオリのソースはシンプルに
イタリア人も、4、5個を大事に食べるごちそう。

イタリアでもっとも定番なのは、ホウレン草とリコッタチーズのラビオリ。卵と小麦粉をまとめてのばした生地は、ホウレン草とリコッタを包む。北部では高かきバターにサルヴィアの香りをつけていただく。リコッタの代わりにペコリーノなどを少量でもおいしい。



この実証あり!
包み終わるときはなるべく空は入れないように。こねていると、自然とまとまってくる。「ストレスを感じるとともに、生地に張りつめりて作るというのよ」とシルヴィア。

- 1人分)
材料 - 200g (卵に20%増量)
E01ーシンオリーブ油 大さじ1
卵(中) 1個
ホウレン草 100g
無塩バター 10g
パルミジャーノチーズ 50g
リコッタチーズ 100g
セージ(中) 10g

ラビオリの生地の作り方

1. 小麦粉を山にして、真ん中にくぼみを作り、卵とE01ーシンオリーブ油を入れる。2. 最初だけ卵を溶きほくしなげ、内側から粉を振り落とし、ひとまとめしながら、粉がやや多いとまとまりにすくいこむ。その過程、水を少し加える。手で水をすくって入れる程度にし、生地がやや硬さを感じる。3. ひとまとめになったら、たねこねで輪がしむのをこねている。折ってはのばし、折ってはのばしを繰り返す。これが繰り返す。4. 手でたねこねに慣れてしまおうので、蒸気入り。5. 卵をたねこねの硬さになったら、軽く小麦粉をまかせ、10分ほど休ませる。6. 卵を小さく丸く成形させておく。7. 生地を半分に分けて、両手輪をしながらたねこねで伸ばす。8. 麺棒でマシーンにかけられる程度に薄くする。9. 生地を厚さを数センチにしたから、初期マシーンにかける。10. 生地を半分に分けてはまでおわり。



ホウレン草のラビオリの作り方

1. ホウレン草は、湯を入れた鍋で約5分ゆでる。湯を入れると、柔らかくなりすぎない。よくゆでたホウレン草は、おろしたパルミジャーノ30gチーズを入れて混ぜる。緑の葉に仕上げはいいので、ペコリーノでなく、パルミジャーノを使う。2. リコッタチーズは水分をきっておく。一徳ざるに入れて、清潔な布に入れておく。ホウレン草とよく混ぜる。3. ラビオリの生地は2倍、半分のスプーンに、具を端にスプーンですくって詰めていく。野菜の具は大きめに、肉の具は小さめにする。ホウレン草の場合、大きな葉は細かく切る。生地は薄くし、具と具の間に隙間で水を塗り、反対側の生地をかぶせていく。4. 蒸気が入らないように加熱しながら、具と具の間を指でくっつける。ナイフで切ったら、打ち粉をしながら網をフォークで押さえていく。具を入れてからあまり時間が経つと生地が壊れてしまうので、蒸気にゆでる。ゆでるときは湯の入った鍋で、ゆで始めるのと同時にソースの用意。鍋にバターを溶かし、生のセージを入れて弱火で煮る。3〜4分ゆでた後でフォークから、湯に入れてパルミジャーノ少量をふながら混ぜる。仕上げに生のセージとパルミジャーノを。



ソレント風ニョッキ ↑ 60分

ニョッキ作りは人を幸せにする、
手先を使うのは心にもいいの。

イタリアでは、誰かが美味もなく笑ったとき、「笑え、マンマがニョッキを作った」という言い方がある。そのくらいニョッキ作りは人を幸せにする。子どもも大好き。手先を使うのは、心にもいい。ソレント風のニョッキは、トマトソースとチーズを加え、オーブンで焼けばいい。

ここにニョッキ作り
材料は簡単に揃って、あ
ったいニョッキ作り
は心にもいい。心にも
いい。心にもいい。心
にもいい。心にもいい。
心にもいい。心にも
いい。心にもいい。心
にもいい。心にもいい。

材料(4人分)
シマカシ 200g
中肉ポーク 200g (別に付る別冊参照)
トマトソース 2冊(1000g)
卵黄 1個
ニンニク 1/2玉(12g)
オリーブオイル 5g
パルメザンチーズ 10g
パルメザンチーズ 10g

ニョッキの
作り方

1 ショウガイは水っぽくならないよう、皮を剥きたままらぬよう、ナイフがすっと通るくらいの厚さに切る。熱いうちに塩をふり、オリーブオイルで炒める。2 中力粉、塩のつよみを入れる。3 手で捏ねて、熱く乾かす。4 卵黄を混ぜ、油を塗る。5 材料を少し平らな状態で、手のひらで丸くつぶす。6 ニョッキの形に。7 焼く。8 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。9 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。10 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。



ソレント風ニョッキの作り方

1 トマトソースを作る。トマトソースをボウルに入れ、パルメザンチーズなどで肉の食感が固まる程度につぶしておく。手でかき混ぜておく。
2 油を熱い鍋に加熱し、ニンニクとオリーブオイルを入れ、1のトマトを加えて弱火にかける。塩を少し加え、炒め、すりおろしたパルメザンチーズを加える。炒めを少し加えると、トマトの酸味がとんでまろやかになる。また、トマトは長い時間煮るとパルメザンチーズがなくなってしまふので、弱火で煮て、一旦水分を飛ばすこと。2/3くらいに減量して、とろりとしてくれればいい。
3 卵でニョッキの水気をしっかり拭いて、ボウルに入れ、2のソースを加えて混ぜる。ニョッキは柔らかいので、和えるときは優しくし、真ん中をボコッとへこませるのがポイント。ここにソースがたっぷりかかると、多少茶色が付いても、それが手作りの味わい。
4 型抜きに2のニョッキを入れ、焼く。5 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。6 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。7 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。8 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。9 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。10 焼けたニョッキは、手前から内側に折るようにして、へらで押しつぶす。



マンマのお出かけ

地方の食材を使った人気のイタリアンに パスタを食べに行きました。 料理人の技と心はティルデさんに伝わるか？

山形発

サンダンデロ 東京・銀座

「全部日本にしかない食材。
でも完璧にイタリアンなのね。」ティルデさん

「日本人のDNAをくすぐる
イタリアンなんです。」奥田さん



「奥田シェフは、食材のことを知り尽くしていますね。初めて食べる食材ばかりだけど、どれも本当においしい」とティルデさん。先日スペインでの国際フェアで絶賛を受けた奥田シェフは「庄内の食材は世界で通用することになりました。」



山形県庄内地方にある「マリア・カッチャーノ」のオーナーシェフ奥田政行さんは、産地産直という「英が一般的になるずっと前から」きた庄内産の食材と生産者にとわり続けてきた料理人、今回ティルデさんが訪れたのは、その奥田さんがプロデュースする「マリア・カッチャーノ」だ。庄内では、食材のほとんどを平均3000坪以内のところで自分自身で調達しているという、マリア・カッチャーノは「イタリア産地産直」の食材を、庄内産の食材と組み合わせることで、世界で通用するイタリアンを実現している。



アワビ、牛蒡、アサリ、日本酒
と、食材は肥、それを土鍋で蒸す。「土鍋だと、アワビがふっくら柔らかく仕上がります」と栗田さん。使う日本酒は、アル・ケッチャーナの清き水で蒸したまりシメツメのものだ。

「アル・ケッチャーナ」の味が東京でちょっと体験できます。



庄内から毎日運送される食材は、もちろん、山形県産の厳選された食材も盛り、東京にいながらにして、「アル・ケッチャーナ」がちょっと体験できます。「ここが庄内や山形の入り口になれば、という思いでやっています」と栗田シェフ。

●東京都中央区新富1-5-11 ミッドアーストリアビル2F ☎03-5521-1755 営業時間10時～18時 18時～22時C.O. 月曜休、休業日にオーブントースター山形産の惣菜がおいしい山形プラザ店もある。

アワビと黒コショウのバヴァルデッレ
“アワビ茸を加えることで、食感がより複雑になるのね”



サンダン・プレート
“一緒に食べるのは難しいけど、新しい試みは面白いわ”



庄内産、庄内産野菜の産地です。庄内産キャベツ、庄内産トマトなど。その庄内産から取れた食材で作るため、内容は日々変わります。ランチ3,500円のコースから、ほかにバーニャウダ、ドルチェ、惣菜がつけ



「アワビ」は、山形県産の厳選された食材も盛り、東京にいながらにして、「アル・ケッチャーナ」がちょっと体験できます。「ここが庄内や山形の入り口になれば、という思いでやっています」と栗田シェフ。

「一緒に食べるのは難しいけど、新しい試みは面白いわ」と栗田シェフ。アワビと黒コショウのバヴァルデッレは、アワビ茸を加えることで、食感がより複雑になるのね。

「サンダン・プレート」は、庄内産野菜の産地です。庄内産キャベツ、庄内産トマトなど。その庄内産から取れた食材で作るため、内容は日々変わります。ランチ3,500円のコースから、ほかにバーニャウダ、ドルチェ、惣菜がつけ

「アワビ」は、山形県産の厳選された食材も盛り、東京にいながらにして、「アル・ケッチャーナ」がちょっと体験できます。「ここが庄内や山形の入り口になれば、という思いでやっています」と栗田シェフ。

「一緒に食べるのは難しいけど、新しい試みは面白いわ」と栗田シェフ。アワビと黒コショウのバヴァルデッレは、アワビ茸を加えることで、食感がより複雑になるのね。

「サンダン・プレート」は、庄内産野菜の産地です。庄内産キャベツ、庄内産トマトなど。その庄内産から取れた食材で作るため、内容は日々変わります。ランチ3,500円のコースから、ほかにバーニャウダ、ドルチェ、惣菜がつけ



北栄のねばりっこ
フレッシュトマトのパッパルデッレ

66 山芋の使い方が実に効果的。
いくらでも食べられるわ99

ねばりっこ、高糖度トマト、ニンニク、アンチョビ、パルメザンチーズは新鮮の良字とイチョウ葉をかけあわせて、ちょうど良い粘り感にした料理。高糖度は、実はトマトの名産地。薬味は味が濃く適量で調味も。



ねばりっこ
A/B



「ねばりっこ」は、山芋を使ったパスタ料理。高糖度トマト、ニンニク、アンチョビ、パルメザンチーズは新鮮の良字とイチョウ葉をかけあわせて、ちょうど良い粘り感にした料理。高糖度は、実はトマトの名産地。薬味は味が濃く適量で調味も。

「ねばりっこ」は、山芋を使ったパスタ料理。高糖度トマト、ニンニク、アンチョビ、パルメザンチーズは新鮮の良字とイチョウ葉をかけあわせて、ちょうど良い粘り感にした料理。高糖度は、実はトマトの名産地。薬味は味が濃く適量で調味も。

「ねばりっこ」は、山芋を使ったパスタ料理。高糖度トマト、ニンニク、アンチョビ、パルメザンチーズは新鮮の良字とイチョウ葉をかけあわせて、ちょうど良い粘り感にした料理。高糖度は、実はトマトの名産地。薬味は味が濃く適量で調味も。

グリッシーニ
Griocini (P.54 ¥880)

季節野菜のグリル
Fondare Grigliate

スズキのマリネ
Spigola Marinata

牛乳のカルパッチョ
Carpaacchi con grana e mozzarella

カプレーゼ
Insalata Caprese



“下ごしらえさえ怠らなければ
あとはオーブンや鍋に放り込むだけ。
お客様との会話をあなたも楽しめます”

セコンド



材料(1人分)

牛肉	1枚(約100g)
パン	200g
マツメグ	2枚
卵(黄)	適量
卵(白)	2個
パン粉(揚げ用)	適量
パルメザンチーズ	大さじ2
オリーブ油	適量
ライムまたはレモン	1/4個



作り方

- 1 パン粉を作る。パンをトーストして香ばしさを出してから、フードプロセッサーにかけて、まめ細かくする。パルメザン・カンパーニュなど、なるべくパン屑などの入っていないシンプルなおパンも、マツメグを混ぜて入れ、黒コショウもたっぷり焼く。香りが大切なコンショウやマツメグは、パン粉に混ぜておく。
- 2 牛肉を肉厚まで叩いて、2mm程度の厚さにする。これで肉の硬さを削って、食感を柔らかくする。さらに、火を入れたときに焦まないよう、裏りに油をたっぷり入れ、カツレツには、肉の少ない、赤身の硬い部位がいい。
- 3 卵を溶いて、塩ひとつまみを加え、パルメザンチーズをすりおろす。牛肉に塩をふる。卵みが出てしまわないので、置き卵に塩をつけておく。牛肉に卵白をまぶし、表面、パン粉の層でつける。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱が通るくらい熱くして入れる。これは焦げるだけの油なので、ふつふつのオリーブ油がいい。また、小さめの口徑の鍋を使うと、オリーブ油の量が少なくていい。鍋火にかけて蒸れ、パン粉を落としてみても、すぐに焦ってくるようなら減らさず、2の肉を入れて、弱火でさっと焼ける。色がついたら取り出す。温度が低いと、揚げ上がりが遅く、焦ってしまいます。油をきって鍋に振り、ライムを添える。あまった油はパンを漬けて揚げるとおいしい。

Cotoletta alla Milanese

ミラノ風牛肉のカツレツ

叩いて、パン粉や卵に味をつけて
硬い牛肉もあっという間にこちそうに。



イタリア料理のセレクトで、自宅で楽しむ「エラ」なのが、おそらく、ミラノ風かツレツレだろう。赤身で少しばかり硬い肉でも、がらがん叩いて柔らかく、おいしくいただける上に、最もゴージャスに見える重要な料理だ。最初には、コシヨウをせず、パン粉にナツメグやコシヨウ、鹽に塩やナースで味つけするのが解決だ。

また、イタリアの魚料理の中で最もバリエーションが日本でも広範囲を占めているのが、これらイタリア料理では「狂った水」といわれる、オリーブ油に水を注ぎこぼれ、ばらばらと沸かす様子がある「狂った水」のようだとする説は実は誤りで、ワインを加えた水を、そう呼んだのが語源だろう。白身の魚が一人入ると、こうして蒸し焼きにするが、火を通しすぎず柔らかく仕上げることがポイント。黒オリーブやケッパー、ミニトマトを彩りと味のアクセントに添えて華やかにする。

どちらも簡単ですが、食卓がぐっと豪華になる傑作なのだ。

材料(4人分)

鯛	1尾(約700g)
EXバージンオリーブ油	150cc
ニンニク	1片
イタリアンパセリ	1束
アメリカトマト(約30個用)	2個
オレガノ	適量
ミニトマト(飾り用)	適量



Orata all'Acqua Pazza

鯛のアクアパッツァ

エラにニンニクとパセリ、お腹にトマト、やっぱりナポリ、たっぷり詰めます。



鯛のアクアパッツァの作り方

作り方

- 1 鯛の下処理をします。ワロシをさきでワロシを削いで、背は、背筋、腹は、腹筋をキッチンナイフでさき切ります。腹に塩を入れた、お腹を軽く洗い流す。この料理には、ニンニク、オリーブ油と白身の魚を煮るという作りかた、イタリアンパセリにオリーブ油、イタリアンパセリを煮ておきます。
- 2 火通しした後の鯛には、オリーブ油に切ったトマトを入れる。ミニトマトを煮るとは、火ごとお腹に詰めていく。こうすると、鯛の中にもしっかりと火が通ります。さらに裏にEXバージンオリーブ油(分量外)を塗る。
- 3 火通しの鯛を焼き、EXバージンオリーブ油50ccを入れる。鯛の上にはオリーブ油に切ったトマト、残りのニンニク、オリーブ油にイタリアンパセリを煮る。
- 4 鯛は火が通ったら、塩をふって、オリーブ油50ccを入れて煮る。煮立ったら、中央に落とす。蒸し焼きの段階に、アクアパッツァは水と油が煮たスープがごちそうの料理。スープやワインではなく、あくまで水。途中で蓋を開けて、少し蒸気を取り出し、魚の表面にかける。さらにもう一度、EXバージンオリーブ油25ccと水50ccを足して煮る。火を入れる時間は、ほんの10分程度。おっとエラがはずせるようになれば、火が通っている。皿に盛り付け、オレガノ、ミニトマトを飾る。

“ 焼き上がるのに時間のかかる
オープン料理は、お客様のときに
ぴったり。漂ってくる匂いもごちそう ”

牛肉のロースト 蒸し野菜添えローズマリー風味

材料(6人分)

牛肉(もも肉)ブロック	1.2kg
EXバージンオリーブ油	木杓に2湯
ローズマリー	4枝
白ワイン	250cc
ニンニク	1片
ニンジン	1本
ブロッコリー	1株

作り方

1 牛肉は、柔らかいもも肉を使う。脂はある程度入っていたほうがおいしい。売りにたこ糸をまつめにぐるぐる巻くと焼きにも使う。

2 さらに脂にも糸を回して巻く。チャイルドさんはこれでもか、というくらいまでグルグル巻きに。こうすると、脂が落ちないので、火の通りが均一になると同時に、肉がギュッと締まって、仕上げがパサパサにならない。脂を全体にまんべんなくよって、手ですり込む。さらにEXバージンオリーブ油を塗り、塩も入るようすり込む。

3 たこ糸の間にローズマリーの枝をはさむ。ローストには、ローズマリーの香りがよく合う。

4 天板に下ごしらえをした牛肉を置いて、裏りにたこ糸の白ワインを入れる。フライパンで焼き目をつけたりしているので、水が入ると同時に蒸気がゆっくり、ゆっくりと蒸に出てくる。それが白ワインとひとつになって、自然とおいしいソースができる。牛肉に合わせるなら赤ワインと思いがちだが、チャイルドさんは白を使う。白のほうがデリケートなので、肉の臭みが引き立つのだそう。同じようにして赤ソースでも作ることもあり、その場合はビールを使う。

5 さらにEXバージンオリーブ油、青リブのニンニクも半粒りにして入れる。

6 あらかじめ250度に温めておいたオープンに入れる。30分ほど焼いて、牛肉の表面に焼き色がついてきたら、くるっと回して、反対側をもう30分ほど焼く。一番太いところにナイフを入れてみて、赤い血がにじんできると、もう少し焼く。透明な肉汁が出てきたら、中まで火が入っている証拠。

7 取り出して、スライスする。チャイルドさんは中まで火を通すので、写真のような火の通り方が理想的。

8 付け合わせの蒸し野菜を作る。ブロッコリーは縦切りにカットする。ニンジンも縦切りにして、輪切りにする。ざるに入れてバスケットの上かけ、蓋をして蒸す。蒸しローズトビーフを盛ってソースをかけ、野菜を飾る。



「このようにして焼く」

「大人や子供この匂いを嗅ぐと、お母さんの匂いでしょ。だから、セコンド(メインディッシュ)は、シンプルで、バスタの頃から馴染みができて、料理をする人も食卓でみんな一緒に楽しむような料理がいいと思うの」

「そこでイタリアではオープンが大活躍。まず、飾りにも作っておけるローストトビーフ、けれどフライパンで焦げ目をつけて、と思いきや、そこはまず、肉の旨みを出すために、たこ糸で、たこ糸で野菜も巻くし、たこ糸で巻く、たこ糸で巻く」

「一方、肉内のローストは、ジャガイモとキノコを添えて、これは地中海の典型的なパティーズ、ローズマリーが、肉だけでなく、ジャガイモの香ばしさを引き立てる。ジャガイモは最初に焼くと、表面をパリッと、中は柔らかく仕上げるのがコツだ」



鶏のオーブン焼き
ジャガイモとキノコ添え

材料(4人分)

骨つき鶏もも肉	4本(日本約220g)
ジャガイモ(丸)	4個
ローズマリー	8枝
シメジ	1パック
アツヒ菜	1パック
松茸	1パック
舞茸	1パック
ミニトマト	3個
イカリアンパセリ	適量
ニンニク	1片
塩	1本
EXバージンオリーブ油	適量

- 作り方
- 1 鶏もも肉の皮に塩を全周して、ローズマリーを刺す。
 - 2 塩をふってなじませ、EXバージンオリーブ油をかける。
 - 3 オーブンを予熱した状態で、鶏もも肉を焼く。これで焼くのがポイント。
 - 4 同時にジャガイモとキノコを蒸らす。蒸らす間に鶏もも肉の皮をパリパリに焼く。鶏もも肉の皮がパリパリになったら、鶏もも肉を蒸らす。鶏もも肉の皮がパリパリになったら、鶏もも肉を蒸らす。鶏もも肉の皮がパリパリになったら、鶏もも肉を蒸らす。

Troscia di manzo con verdure
牛肉のロースト
蒸し野菜添えローズマリー風味

牛肉は白ワインとオーブンへ
焼くだけでソースができ上がり。



Pollo alla griglia con funghi e patate
鶏のオーブン焼き
ジャガイモとキノコ添え
楊枝を使って、鶏肉に風味つけ。
お皿にもそのまま盛っちゃいます。



パン

“お客様へのサプライズ。
ちょっとしたものを手作りすると
食卓の会話も弾みますよ”

材料(グリッシーニ20本、パン8個分)

中粉	250g
ドライイースト	10g
塩	100cc
無塩バター	100g
蜜	5g

グリッシーニの作り方

- 1 小麦粉のsliにくぼみをつくり、少し柔らかくしたバターを入れる。
- 2 水を少しずつ入れ、イーストを入れて、さらに混ぜる。
- 3 蜜を入れ、さらにこねる。
- 4 まとめてのばすを繰り返して、おたより少し柔らかくしていく。
- 5 十字に切れ目を入れて、ボウルに入れ、乾いた布をかけて30分置く。
- 6 約2割に伸ばす。
- 7 まず、生地を大きめにカット。
- 8、9 これを15gくらいずつに分け、直径1cm程度の細長い棒状にする。両端は先が鋭く、揚げやすいので切り落とす。生地の1/3は、小さく丸めてパンにする。パンにはナイフでクロスを入れる。これで生地がより膨らむ。
- 10 グリッシーニとパンを天板に並べる。両端すると膨らむので、少し隙を開けて並べる。冷たいオーブンに入れて、30分ほど置く。
- 11 等量のように、生地が倍ぐらいに膨らんでくれればOK。
- 12 220〜250度のオーブンで20分くらい焼いたら、パンを取り出して冷ます。グリッシーニは焦げないように温度を調節しながら、さらに約10分焼いて、両端をカリッとさせる。寒い温度ではカリッと、中はシュッとさせるのがいいグリッシーニ。



16年、トリノのとあるパン屋さんが、小さくて細いパンをこ所望だったサヴォイア公のために発明したグリッシーニ。今では大衆生産で全国に普及していますが、家庭で作ってみるとやっぱり、ばりばりと香ばしくて圧倒的においしい。バスターが流れる時、おもてなしの席にもぎややかになる。『ピエモンテ州の伝統料理なので、普段は作らないけれど、簡単で一番、おいしいというレシピを覚えてみましたよ』とティールダさん。

Gribbini

グリッシーニ&パン

バターを入れた生地のおいしさ！
これは手作りでしか味わえない。



おやつ
1品



これはナボリのおやつ。
実はお菓子作りも大好き。

誕生日、と思ったら、ティールダさん、また何やら作り始めた。ゴッポーラと呼ばれる、1月19日、聖母マリアの日に食べさせるナボリの伝統菓子。いきなりお菓子の作り方を紹介し、火から離すと小麦粉をざっと入れる。蜜を少々加え、力強くかき混ぜ、卵を落とす。まとまったらご飯のような形に成形。油で揚げ、いちモチをかけて楽しむ。「昔は節のラードで揚げたのよ。ツリツリ音が伸びる味だ。」



サプライズよ。
ナボリのお菓子、
食べてみて。

“パスタに合わせたワインで、
スマートなおもてなし。
たっぷり飲んでもリーズナブル”

ワインを選んでいただくのは
カーヴドリックス

今回の料理に合うワインを厳選して
いただいたのは、副店長の人見洋子さん。
「イタリアワインはクオリティが高く
価格も、いろいろ試せるのが魅力です。」
●東京都港区西新橋1-6-11 ☎03-3535-3657 <http://caveria.com>



FREZZIANO D'ARRUZZO
トレビアーノ・ダブルツォ
08年

白ワイン
カルネーロ/ブツネスカ/ティ
ム子風カラマロータ

トレビアーノはイタリアで一番多
く栽培されているブドウの品種。
さらさらと飲める白ワインができ
ます。ダブルツォはトレビアーノ
100%のこのワインは、辛口です
っきり、軽くて飲みやすく、笑顔
に誘われるダブルツォ。主菜
に合わせた、花にでも合うのが特
徴。「カルネーロには、辛口のフ
ラスカティや、香ばしくて爽やか
いのがダブルツォワインなども合
います」とチルダさん。1,800円。



VERMENTINO DI SARDEGNA
ヴェルメンティーノ・ディ・
サルディーニャ08年

白ワイン
ブツネスカ/ペースト/ボンコ
レ/ティム子風カラマロータ

サルディーニャ島産のブドウ。
ヴェルメンティーノで造られてい
る。ミネラル感とみずみずしさの
あるキリッとした白ワイン。名産
産地セッラとモスカ社の製造。香
介量が多いサルディーニャ料理に
合う。さわやかな香りとシャープ
な味わいが特徴。チルダさんは
「飲み方も合う」と言う。「夏に使
ったパスタには、酸味の白やス
パークのようなスパークリングも
いいわ」。1,500円



RISERVA CANTINE DEI PISENTI
リビエラ・リグーレ・ディ・
ゴネンテ・ピガート08年

白ワイン
ペースト

ピガートは、リグーリア州で栽培
されているブドウで、酸がシャッ
リとしたシャープなワインができ
る。もともと、ジェノバで造られ
ていたヴェルメンティーノだ。
長い年月をかけて畑のバジルと
合うような味わいに変化してい
る。それがピガートになっただけあり、
まさにペースト・ジェノバと一
緒に飲むためのワインといえる。
チルダさんは「ジェノバには
リグーリアのワインが一番合
います」と言う。2,000円。



FRANCATI ALPERTORE
フラスカティ・スベリオレ

白ワイン
カルネーロ/ボンゴレ/アロ
コレッティ/魚介のリゾット/布
マシ風カラマロータ

ローマ近郊のフラスカティで造ら
れる。イタリアを代表するケー
ブワイン。「スベリオレ」がつく
と、アルコール度数が少し高くな
り味にパンチが出てくる。チル
ダさんは「普通のフラスカティだ
ら、クリームや卵を使ったカルボ
ナーラに合ってしまうけど、スベ
リオレなら受け止めるられるの
とおすすめ。もちろん、魚介との
相性は抜群で、幅広く合わせ可
い。1,350円。



FIANO DI AVELLINO
フィアーノ・ディ・
アヴェッリーノ07年

白ワイン
カルネーロ/カルネーロのバス
タ/カルネーロのイタリアチ
レ/ブツネスカ/秋のズ
ッキーニのバスタ/ティム子風
カラマロータ

フィアーノという古い品種のブド
ウで造られている。カンパニ
ャ州の白ワイン。しっかりしたボディ
と豊かな果実味にスパイスも
ニュアンスがある。濃厚なクリー
ム系の料理や肉料理も受け止め
られるワイン。「ズッキーニとクル
ミのバスタにははじめてもいい
よ」とチルダさん。1,300円。

軽い

重い



MONTEPULCIANO D'ARRUZZO
モンテプルチアーノ・
ダブルツォ08年

白ワイン
アーリオ・オーリオ・ペペロンチ
ーノ

ダブルツォ州産のモンテプ
ルチアーノ種というブドウで造られ
る。軽いつれと爽やかのある味わ
い特徴。バランスが良くまろや
かに飲める。手軽なダブル
ツォワインとして活躍する1本。「アー
リオ・オーリオは白ワインが合い
そうな感じだけど、濃厚さと爽や
かさと体が熱くなるので、冷えた白
ワインはNG。濃厚には赤ワイ
ンなんです」と言うチルダさん
もおすすめ1本だ。1,600円。



BARONO DEL VENETO
ラボッノ・デル・ヴェネト07年

白ワイン
アーリオ・オーリオ・ペペロンチ
ーノ/カルネーロ/カルネーロの
バスタ/ナポリ風ジェノバペ
ペロント風カラマロータ

化学肥料や農薬を使用しないで育
ったヴェネト州産の地ブドウ「ラ
ボッノ」で造っている。なめらか
で爽やかな味わいと酸やかな香
りが際立つ。タンニンもきつくない
食事を引き立て、料理を彩る上
げることができるワイン。実際に試
されたブドウの味がボトルに凝り
つけられているのが可愛い。このカ
ラスでは最高のコストパフォーマンス。
1,250円。



LICORI CRISTI DEL TOSCANO
ラクリマ・クリスティ・デル・
ヴェスヴィオ・ロッソ07年

白ワイン
秋のズッキーニのバスタ/ナポリ
風ジェノバペ

カンパニャ州の土着品種と土壌
に恵まれてこぼったワイン造り
をしている(フェウディ・ディ
オンドレゾリ)が造る。「カリ
ストの酒」という名前の赤ワイン。
フレッシュな酸が、肉料理の旨
味を引き立てくれる。チルダさん
は「アマネをたっぷり使うサ
ラト風ジェノバペには、ミディ
アムゴデで、あまりタンニンが
強くないラクリマ・クリスティを、
ミッドハイム。2,000円。



MOLINE ROSSO
モリーゼ・ロッソ05年

白ワイン
アラビアータ/カラマロー

南イタリア産で、セリリとした
フルボディの赤ワイン。モンテ
プルチアーノ種を交配し、化学肥料
や農薬を使わずに有機栽培で造
り出されたブドウから造る。
香ばしいイタリアらしい濃厚な風味とし
っかりとしたタンニン。スパイス
や卵を使ったカルボナーラは
じつと相性にはぴったり。「フル
ボディの赤は肉料理には、と
合いますが、濃厚なソースな
らに合うものもたくさん
あります」と言うチルダさんも
おすすめ。酸味が爽やか。1,280円。



ALIVILLA NERO D'AVULI
アルタヴィッラ・ネーロ・
ダヴウラ07年

白ワイン
チリメンキャベツのリゾット/
ナポリ風カラマロータ

シチリア島の地ブドウ「ネーロ・
ダヴウラ(アヴウラ村の黒ブ
ドウ)」で造る。シチリア島のワイン。
しっかりとした濃厚感のあるア
ルタヴィッラは、酸が強い料理や肉
料理にも合います。「肉系には
使うナポリ風カラマロータには、一番
合いそう」とチルダさんも推
薦するように、バスタの中でもア
ルタヴィッラは肉料理や
バランスの良いタンニンが
多い。酸味が爽やか。1,600円。

リコトニ

丸い断面が特徴的なリコトニは、煮込み料理やスープなどに最適です。また、揚げるとサクサクとした食感が楽しめます。

フリットチーネ

フリットチーネは、揚げたての食感が特徴です。ソースと一緒に楽しむのがおすすめです。

タリアダッレ

タリアダッレは、揚げたての食感が特徴です。ソースと一緒に楽しむのがおすすめです。

ツイン

ツインは、2つの溝が特徴的なパスタです。ソースがよく絡みます。

スリガット

スリガットは、細長い管状のパスタです。ソースがよく絡みます。

リングイネ

リングイネは、リング状のパスタです。ソースがよく絡みます。



ゆでて乾燥させた麺の断面は、乾燥がすすむと、縁がぼろぼろと割れてきます。

Pasta

パスタ

“いろいろな形のパスタにはそれぞれに相性のいいソースがあります”

パスタは、ゆでて食べたり、揚げたりして楽しむことができます。また、自然乾燥させたパスタは、食感もよく、ソースも絡みます。

パスタには、いろいろな種類や大きさのものがあります。それぞれに相性のいいソースがあります。また、揚げたての食感が楽しめるものもあります。

パスタは、ゆでて食べたり、揚げたりして楽しむことができます。また、自然乾燥させたパスタは、食感もよく、ソースも絡みます。

パスタには、いろいろな種類や大きさのものがあります。それぞれに相性のいいソースがあります。また、揚げたての食感が楽しめるものもあります。

イタリア産
オリーブオイル

「日本で、風味のほろ苦いオリーブオイルの風味が、いかにモトスカーナ。新しいものはスカーナ。国内や他のスープを引き立て、パンにつけてもおいしい。写真は『Olio Toscano』」

カンパニーニャ産
オリーブオイル

「オリーブオイルの王道であるカンパニーニャ産のオリーブオイル。風味が非常に豊かで、料理に使うと、その風味が引き立ちます。写真は『Olio di Oliva』」



リグーリア産
オリーブオイル

「オリーブオイルの王道であるリグーリア州のオリーブオイル。風味が非常に豊かで、料理に使うと、その風味が引き立ちます。写真は『Olio di Oliva』」

カンパニーニャ産
オリーブオイル

「地中海のハーブ、香草のような様々な風味が特徴的なカンパニーニャ産のオリーブオイル。風味が非常に豊かで、料理に使うと、その風味が引き立ちます。写真は『Olio di Oliva』」

プーリア産
オリーブオイル

「イタリア最大のオリーブオイル産地プーリア州のオリーブオイル。風味が非常に豊かで、料理に使うと、その風味が引き立ちます。写真は『Olio di Oliva』」

日本では、トスカニー産やリグーリア産ばかりが目立ちますが、ロンバルディア州のガルダ湖を北限とし、カンパニーニャ州のチレントやブレント平原、プーリア州バリー州、サッポリーノ州のサビーナなど各地に品質保証、DOPを持つ名産地があります。しかもオリーブには、約150の品種があり、ブレンドの妙にかける生産者も多く、風味も香りも多様です。そこで、料理にはクセがなく、繊細な味を引き立てるもの、オリーブの仕上げなどには、スパイシーな香り豊かなものというふうに分けて分けることで、イタリア料理の味わいに奥行きが出ます。

葉は、まず揚げもの以外は、持ちかすに化学処理をして作るような工業製品のオリーブオイルを使わないこと。果実を低温で搾っただけのエクストラ・バージン産、日本では安くないですが、おいしさのための大切な投資です。

Olio Extravergine di Oliva

オリーブオイル

“産地で特徴の違うオリーブオイルを上手に使い分けるのが原則”

パルミジャーノチーズ

イタリア、ヴェネチア州の山岳地帯で生産される硬質チーズ。熟成期間が長いことで、濃厚な味わいと独特の風味が特徴です。

リコッタチーズ

新鮮な牛乳を煮詰めて水分を絞り、塩を加えて作られる。柔らかく、水分が多いのが特徴です。ピザやパスタのソースによく使われます。



カマンベールチーズ

フランス産の軟質チーズ。独特の風味と滑らかな食感が特徴です。フランス料理の定番食材として知られています。

ペコリーノ・ロマーノ

イタリア産の硬質チーズ。濃厚な味わいと独特の風味が特徴です。イタリア料理の定番食材として知られています。



Farmaggio
チーズ

“丁寧に作られたチーズは料理に複雑な香りと旨みを添える隠し味です”

日本人が「チーズ」と呼んでいるのは、イタリア産の「ペコリーノ・ロマーノ」や「カマンベール」など、硬質のチーズを指しています。しかし、イタリアでは「チーズ」はもっと広い意味で使われます。例えば、羊乳や山羊乳から作られる「カマンベール」や「ペコリーノ・ロマーノ」は、羊乳や山羊乳の独特な風味が特徴です。また、牛乳から作られる「リコッタ」や「モッツァレラ」も、イタリアではよく知られています。チーズは、料理のアクセントとしてだけでなく、そのままでも楽しむことができます。イタリアでは、チーズを「チーズ」と呼ぶだけでなく、「カマンベール」や「ペコリーノ」のように、具体的な品種名で呼ぶのが一般的です。

ヨーロッパの農家製チーズが豊富に取り揃う。

日本初の輸入ナチュラルチーズ専門店として、1988年に誕生したフェルミエ。作り手の顔が見える「農家製」の手作りチーズにこだわったというラインナップは200種以上。ヨーロッパ産のものから国産の良質なチーズ、オーガニックチーズまでが揃う。店舗のショーケースに並べきれないものは、バックヤードにきっちりと保存。表に出ているアイマックなものでも、リクエスト次第では出してくれることも。レストランやホテルなどにも卸しているだけあり、その品質の高さと種類の多様さは折り紙つきだ。「パスタに使いやすいチーズはどれ？」など、店舗にいるチーズプロフェッショナルが相談に乗ってくれるのも嬉しい限り。



右・伊チーニョ社の「リコッタ」200g 457円。ふんわりと上品な口どけが特徴。左・伊マダイオ社の「モッツアレラ・ディ・ブーフアラ・カンパネーラーマダイオ」250g 1,175円。DOP（保護認定産物）製法地区で作られている水牛乳製のモッツアレラ。

●東京都港区芝浦1-1-1 芝浦ASビル
TEL 03-5776-7720 受付11:00~19:00
日曜・祝日休 <http://www.fermier.jp>
併設のサロンでは、チーズをいただくこともできる。



パスタの材料はここで調達。

ティルデさんが認めた食材の店7軒。

今回のパスタ大特集。ほとんどが、日本で購入可能な食材で作られています。スタッフが揃えた中で、彼女のお嬢様になかったのはどんなもの？ そんなおいしいパスタを作るのに欠かせない食材を扱う、7軒のショップ情報です。

日本の食材も、なかなかだったわ。



イタリアの珍しい食材が一堂に会したマーケット。

2006年9月にオープンした、イタリア・トリノに本店を置くフードマーケット。商品の90%は独自にインポートしたイタリアの食品。大量生産品ではなく、小さな生産者が作る、高品質な製品を消費者に、というポリシーのもと、ほかの店ではおろか、イタリア本国ですらあまり見かけないという珍しい商品も揃う。パスタ、チーズ、ワイン、パンなど、約1500種の商品が並び店内は、まるでイタリアの店をそのまま持ってきたような雰囲気。イタリア大使館の関係者がしばしば訪れるというのも納得だ。こちらでは、無添加食品やオーガニック食品にも力を入れているので、輸入品は不安という人も、安心して買っ物が楽しめる。



右・オリオ・ロイ社の「タンジェスカオリーフ・オイル漬け」180g 1,380円。オリーフ・オイルに漬け込まれたオリオ・ロイ社の製品はイタリアのイタセシ。三・リゴロ社の「ランゲイネ」540円。遠征地産ですずみで作られたパスタは、セモリナ粉の風味が豊富。

●東京都港区代官山町20-23 TEL 03-5784-2736 受付10:30~21:30 無休
<http://www.italy.co.jp> ほかにも東京都グランスタ店、日本橋3店舗がある。代官山店ではレストランも併設。

小麦粉だけでも100種以上並ぶ、充実の食材店。

およそ20坪ほどの小さな店内にひしめくのは、2000種以上の食材たち。1979年に乾物店としてスタートした富澤商店は、今では関東を中心に15店舗の直営店を構える食材店。製菓・製パン材料から和食材、スパイスなど、料理好きならば小振りしたくなるような茶葉の品揃えも誇る。元は乾物店というだけあり、豆だけでもざっと70種以上。小麦粉も人気の国産をはじめアメリカ産、フランス産、カナダ産など100種近くが取り揃う。もちろんパスタ食材にしても、乾麺のみならず、デュラムセモリナ粉や粒の実、乾燥ゴルチーニ草、ドライトマトまでもを揃備。近所のスーパーに置いてなさそうな食材を探すときにはうってつけです。



右・「デュラムセモリナ粉」300g 284円。パスタに最適なデュラム小麦を100%使用。本橋子打ちパスタにどうぞ。左・「粒の実(生)」100g 87円(2009年12月現在)。銘柄がつかない生の粒の実は、料理に使いやすい。ほかにも無添加のまよろーストした素乾タイプなども。



●東京都目黒区玉川1-12-1 玉川本島屋SC内南館TEL 03-5797-3063 受付10:00~21:00 不定休 <http://www.tomizawa.co.jp> オンラインショップも充実の品揃え。

徹頭徹尾、外国人仕様のスーパーマーケット。

1962年にオープンした、広尾の豊洲川尻記念公園跡にあるスーパーマーケット。通称とは異なり、ここでは「日本食品」はなんと小さなコーナー扱い。数年前まで鮮魚コーナーすらなかったという、現金入りの輸入食材スーパーだ。大任職やインターナショナルスクールが多いという土地柄。お客さんの半分以上は家数増の外国人。そのため店内では、ワインやチーズは奥手に及ばず、輸入書籍や子ども向けの雑誌まで取り揃っている。日本に赴任してきた外国人が、ほぼ現地と同じものを買うことができるというからその楽しさがわかる。イースターやハロウィンなど、欧米に合わせて開催される店頭でのイベントも人気だ。



右・伊フェニックス社の「リングイネ」は、680円。120年という伝統的な製法で作られている。左・伊ガルバーニ社の「リコッタ」400円。ほかにも伊ラニエーニエール・チェロ社のオーガニックパスタや伊パローネ社の「ピエロ」トマトなど、珍しい品が豊富。



●東京都港区麻布4-5-2 ☎03-3481-3181 営業時間 9:00~20:00 無料 <http://www.national-super.com> 田嶋雄希のデザイン・監修は同社。オンラインショップでも買い物ができる。

日本のスーパーマーケットの草分け的存在。

書れずと知れた。高級スーパーマーケットの館。1910年、薬物専門店として創業。53年、日本で初めて「セルフサービス方式の小売り」を始めた。スーパーマーケットの草分けだ。料理研究室などプロからの信頼も厚く、ブランド力は随一と賞える。パン製造部においては、フランス、ドイツ、フィンランドなどにスタッフを派遣し、本場の技術の習得を目指し、アイテム数が250を超えるという品揃えを誇っている。また、オレシージュース、アップルパイ、プリンなど、オリジナルの人気商品を数多く揃えていることも、他の店舗を許さない強みだ。外国人客も多いため、パスタ関連は、種類も実材も種類が多い。



左・イタリア産製麺ボルトーニ製、20と304円。右・イタリア産バルミジャーノ・レンジアール(チーズ)100と来たリ630円。チーズは単独でコーナーを設け、多種多様なタイプを揃えている。パスタ関連のものは「珍しい」というより「王道な」品揃え。

●東京都港区北青山1-11-7 紀ノ国屋 ☎03-3405-1231 営業時間 9:00~21:00 無料、2008年11月にリニューアル。インフォメーションビルAの地下。複合式駐車場のあり。

食のプロをもうならせる、高品質な和牛が人気。

今ではあまり見かけなくなってしまった個人スーパー。そんな中、ナニワヤは1905年創業という、老舗スーパーだ。こちらの最大の特色は、社長自らが食肉市場に赴き、一頭買いするという和牛。「儲かる実物を仕入れるな」「わからなかったら高いものを選ぶ」というのが社是だけあり、およそほかのスーパーでは見かけられない高品質な肉がずらりと並び、しかも価格はテートの約2分の1というからお買い得。売場も肉の多い作業場で営業しているため、牛骨や牛の足、ブリスケなどの珍しい部位もあり、外国人はもちろん、名だたるシェフにも常客が多い。自社で調理しているローストビーフやボテサラダなどの惣菜類も人気。



左・高品質なヤシが美しい和牛センの肉は100g/2,000円〜。下・肉のほとんどは、プラスチックトレーではなく、紙皿にパックされて売られている。紙皿内から出る余分な水分を吸うため、艶色を捨て役割を果たすという。プリパッケージの素材にまで及ぶナニワヤのこだわりは、さすがの一言。

●東京都港区麻布十番3-0-5 ☎03-3481-3181 営業時間 8:00~22:00 無料 暑気にもなっている和牛は100種ほどの品揃えに加えている。ラムやなまぐさなど、牛肉以外も充実の品揃えだ。

広大な敷地内に約3万5000もの商品が並ぶ。

加工肉メーカーの日進畜産工業が営むスーパーマーケット。かつては自社工場の隣でソーセージや牛肉などを販売していた店を「ほかのものも買いたい」という客の要望に応える形でスーパーへと変更したのが11年前。今や外国産品を取り扱うラグジュアリーなスーパーとしての評価も高い。2000平米を超えるという店内では、アメリカやオーストラリア、ニュージーランドからの輸入肉や自社の加工肉を扱うミートシェッパをはじめ、各種食品、ワイン、生活雑貨など、およそ3万5000のアイテムを取り揃えている。パスタコーナーでは、カラモンナ社やマレーラ社をはじめ、国内外合わせて15のパスタメーカーの製品が揃う。



右・伊スビガドーロ社「ボモドラーニ」ブチノマト、247円。黒イタリア産のブチノマトを使用したボルトマト。左・伊ルスティカール・ダブルツォ社「リングイネ」630円。輸入の手仕事による低温乾燥パスタは、ヨーロッパのフードフェアで賞を受賞している。



●東京都港区麻布7-34-2 ☎03-3481-4586 営業時間 9:00~21:00 無料 <http://www.nishinham.co.jp/nw/> 駐車場が1階にあるため、車での利用も便利。パスタ売り場は階上にある。