

カラブリア地方

長靴形をしたイタリア半島のつま先、シチリア島と海を隔てて接するのがカラブリアです。ここの特産物として挙げられるのは、豚肉およびその加工品、イワシやカジキなどの魚介、乾燥フルーツなどです。シチリア島への玄関口であることから、その料理のバリエーションはシチリアと共通するものが多くあります。率直に言えば、料理そのものは凝ったものではない大雑把な感じですが、その素朴な美味しさが、イタリア料理の歴史を支えてきたように思えます。

クリスマスのラヴィオリ

Chinulille

(キヌリッレ)

材料

干し栗	200 g	オリーブオイル	適量
ココア・パウダー	250 g	蜂蜜	適量
コーティング用のチョコレート	75 g	パスタ用	
コンフェッティ	50 g	小麦粉	500 g
砂糖漬けの果物	50 g	グラニュー糖	125 g
ヌガー	50 g	ベルモット酒	約 100 g
グラニュー糖	適量	オリーブオイル	75 g
シナモンとクローヴの粉末	適量	レモン	1/2 ケ

「Le Ricette Regionali Italian」より

イタリアの南部ではどちらかというと、乾いたお菓子が多く、また乾燥フルーツを使ったものが非常にたくさんあります。カラブリアで有名なのは干しイチジクですが、ここでは、干し栗を使用しています。

干し栗を一晩水に浸してから茹で、よく茹であがったら裏ごしする。ボールに入れ、ココア・パウダー、刻んだチョコレート(コーティング用のもの)を入れて混ぜ合わせ、グラニュー糖を好みの甘さまで混ぜ入れる。

コンフェッティの搗り潰したものを、砂糖漬の果物、小さく刻んだヌガーを練り入れ、全体をよく練り合わせる。

台に小麦粉を置き、グラニュー糖と搗り卸したレモンの皮を入れて混ぜ合わせ、

ベルモット酒、オリーブオイル、水50gを混ぜ合わせる。パン生地の固さの Pastaになるように練る。

生地を伸ばし、直径7cmの円形に抜く。中央に詰め物をのせ、もう1枚の円形の Pastaをかぶせて、縁をよく締める。熱したオリーブオイルで揚げ、油をきってからグラニュー糖、シナモン、クローヴの粉末を振りかけ皿に並べる。とろ火にかけて溶かした熱い蜂蜜を、その上にかける。

まずコンフェッティですが、これはナッツ(主にアーモンド)を砂糖でコーティングしたお菓子で、お祝いごとによく利用されています。

干し栗は手に入らないことが多いので、栗を茹でるか焼いて使うと良いでしょう。出来立ての温かいところを提供します。

キヌリッレ(chinulille ときどきボッコノッティ bocconotti と呼ばれることもある)は、バターを減らした分、牛乳を加えた練りパイ生地(Pasta・フロッラ pasta frolla)でも作られる。そして、アニスのリキュールで香りをつけ、砂糖とシナモンを入れたリコッタを詰める。これらの変型も、クリスマスの典型的なお菓子である。

シチリア地方

かつて、シチリアはいろいろな国の占領下にあったため、アラブの料理のクスクス(cuscus)やアランチーネ・ディ・リーゾ(arancine di riso 小さなオレンジ型の料理)もその名残でしょう。

シチリアは素材の幅が狭いのは否めませんが、逆に言えば、限られた素材が実に多様な料理に変化しています。ナスやイワシはその代表的な素材で、その他カジキやマグロもよく使われるようです。また、干しブドウや松の実を使ったり、砂糖を使った甘口の料理が好まれています。

米と栗のプディング

Budeino di Riso e Castagne

(プディーノ・ディ・リーゾ・エ・カスターニエ)

材料：6人前

米	150 g	干しぶどう	50 g
干し栗	75 g	牛乳	1L
バター	70 g	パン粉	適量
グラニュー糖	50 g	塩	

干し栗を水につけて一昼夜置く。よく洗い、皮が残っていたらはがす。鍋に栗を入れ、牛乳を注いで軽く塩をし、中火で煮る。

干しぶどうをぬるま湯に約15分入れて柔らかく戻す。

原書では干し栗を使っていますが、あまり味が出ないこともあるので、製菓用の栗のパウダーと水煮の両方を合わせて使ってみると良いでしょう。簡単ですし、充分栗の風味が出るので便利だと思います。

栗の鍋が沸騰して30分たったら、グラニュー糖、水気を絞った干しぶどう、米を加える。米が完全に煮えて、水分がなくなるまでかき混ぜながら煮続ける。途中、水分が足りなくなったら、熱い牛乳または熱湯を加える。

栗のパウダーと水煮を使えば、30分も煮る必要は無いので、牛乳を注いで沸騰したら、すぐグラニュー糖、干しぶどう、米を加えれば良いでしょう。その後は米が完全に煮えるまでですから、40分くらいかかります。

リゾットなどと違って、米には歯ごたえを残しておく必要はなく、よく煮あげることが必要ですが、日本のコメの場合は、粘りが出ないよう煮すぎないことに注意したほうが良いでしょう。また、栗のパウダーを使ったときは、途中で水分を補う必要があります。

火から降ろす直前にバター50gを入れてよく混ぜ合わせる。プディング型にバターをぬり、パン粉をふりかけて、ここに生地を流し入れる。冷まして冷蔵庫に入れる。

仕上げのプロセスには、なんの問題もないでしょう。あえていえば、風味付けにバターをぬってから、ラム酒をふりかけると良いでしょう。

米と栗の組み合わせは塩味の料理法もあり、例えば、「マドニエ (madonie)」のような典型的なミネストラがある。

ここでは栗は裏ごしされ、自生のフィノッキオで風味を添えて、米と料理される。

サルデーニャ地方

サルデーニャは、シチリアに次ぐイタリア第2の島です。フランス領コルシカ島と肩を並べるようにして、地中海の中程に浮かんでいます。イタリア本土とはかけ離れた位置にあるため、昔ながらの伝統的な料理法が色濃く残っている土地と言えます。

サルデーニャの代表的な産物といえば、肉類では仔羊、それに続いてブタやイノシシを使うことが多く、またそれらの内臓料理もかなりポピュラーなようです。

島には旨味のある上質の塩がとれるという岩塩の山があって、その塩を材料にふりかけ、炭焼にする調理法がとて多いとのことです。しかもそれ1品で立派なディナーになりえているというのですから、素材の持ち味をストレートに表現する調理法として、とても共感を覚えます。

一方、魚介の方では、イセエビの漁獲高が多く、本土に送られる量は相当なものようです。海に囲まれた島ですから、他の魚介の種類もさまざまにそろっています。またサフラン入りのニョッキ、フィノッキオを使った料理など、サルデーニャらしさの色濃いものも、まだ数多く存在しています。

イタリア版カラスミ

Buttariga

(ブッターリガ)

材料：ボラの卵巣、塩

カラスミは、非常に日本的な食べ物のように思われていますが、台湾、そしてイタリアのサルデーニャやシチリアでもかなり浸透している食材です。

日本のから積みに比べると、2度辛みが強いようです。

サルデーニャでは、昔は保存食として家庭でも作っていたとありますが、今では既製品を買うことの方が多いとのこと。提供スタイルとして一般的なものは、小さく切ったカラスミにオリーブオイルと酢をかけ、前菜として出すというもの。このほか、パスタやリゾットにもよく使われています。

十分な大きさに成長したボラ（ムッジーネ *muggine* 一般にはチェファロ *cefalo* と呼ばれる）の雌から、薄い膜を切ったり傷つけたりしないように注意して卵巣を取り出す。そのためには卵巣の上部を覆っている固い部分を卵巣につけ

たままにしておく。

卵巣の両面に精製塩をふりかけ、まな板の上に置く。さらにその上に別のまな板を乗せ、全部で5キロくらいの重さになるよう、1～2個の重石を置く。このようにして、卵巣の厚みが2cm、長さが15～18cmに縮むまで2～3日放置する。

それから湿気の少ない部屋で卵巣を乾燥させる。全体が暗赤色の透明な琥珀色になったら出来上がりである。保存をするには、蜜蝋で覆う。

食べるときは、薄く切ってオリーブオイルを使っても使わなくてもよいし、またオイルと少量の酢（またはレモン）で味付けしてもよい。あるいは細かくすりおろして、パスタか米料理にかける。ブッタリガは食料品店で既成のものを買うこともできる。

ブッタリガ (buttariga) を保存するには、蜜蝋で覆うことはすでに述べた。このためには、蝋を卵の皮膜の上に薄くぬるか、または短い時間、蝋の中に浸す。この処理は魚屋でまとめて行われ、よい品質を長時間保つことができる。

ブッタリガはマグロの卵でも作られる。

さあ、これでイタリア全土の代表的な料理をご紹介できました。

特に今月は、クリスマスも近いので、簡単に出来るデザート2品、ご紹介しています。

ぜひチャレンジしてみてください。