

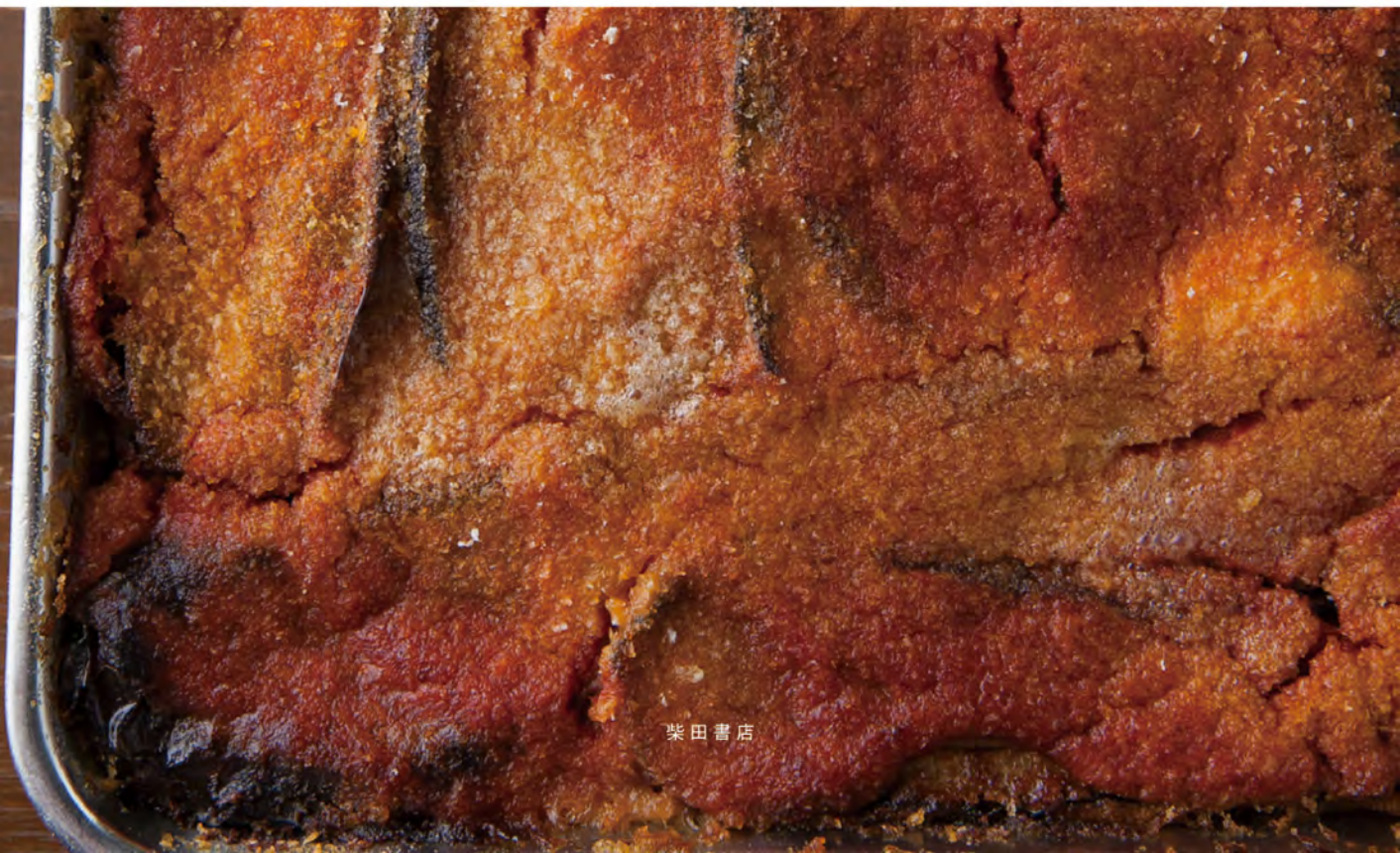


ナポリ野菜料理

南イタリア、美味の知恵

オステリア・オ・ジラソーレ

杉原一禎



柴田書店



ズッキーニと卵のミネストラ

Minestra di zucchini cacio e uova

「野菜料理にだし、ブイヨンの類はいらない」、ということを学んだ料理。ズッキーニを調理しながらズッキーニでだしを取り、ズッキーニの旨みを閉じ込めます。簡単そうで、これができるようになるまでに時間がかかりました。足すのは水でよいのです。

材料

[仕込み 4人分]

ズッキーニ 4本

玉ネギ 1/4個

バジリコ 1枝

E.V.オリーブ油 50ml

サーレ・グロッソ 適量

[仕上げ 2人分]

蒸し煮にしたズッキーニ 2本分

卵 1個

パルミジャーノ (すりおろす)

バジリコの葉 (仕上げ用) 数枚

塩、コショウ

- 1 ズッキーニを角切りにする。水洗いしてザルにあげる。
*切ってから洗い、少し表面に水分がついた状態で調理する。
- 2 鍋にE.V.オリーブ油を引き、細かくきざんだ玉ネギを色づけないように炒める。しっかりと火が入ったらズッキーニとバジリコを加える。サーレ・グロッソをふり、蓋をして蒸し焼きにする。
*鍋全体が温まるまでは、やや強く、ズッキーニに火が入るにしたがって中〜弱火に。
- 3 ズッキーニに完全に火が入ったらバジリコを取り出す。ひたひたに浸かる程度の水を加えて、軽く煮込む。味を確認し、足りなければ塩で味を決める。
- 4 とき卵に塩、コショウ、パルミジャーノを加え混ぜる。3の鍋にきざんだバジリコを加え、すぐにこの卵液を加え、手早く混ぜて火を止める。トーストしたパンを添える。



ズッキーニに火がほぼ入ったら、水を少量加えて、ひたひたの状態ですぐ煮る。



卵を加える時点の状態。



卵を加えたら手早く混ぜ、ふんわりと仕上げる。

●ナスのタイプ別パルミジャーナ

ナポリ種に代表される長ナスタイプは、比較的油を吸いにくく、果肉の水分量は控えめ。アク抜き時間は短めで結構で、トマトソースは煮詰めすぎないように注意します。ほどよい歯ごたえはまさにパルミジャーナ向き。長ナスでつくる場合は必ず「縦長に」カットします。ちなみに、イタリア種の長ナスは繊維が強く、歯ごたえに主張があるので単体で食べるときはとくにインパクトを發揮します。反対に、やわらかい日本の長ナスは他の食材と組み合わせるときに使いやすい。ミートボールを添えたり、目玉焼きをのせて仕上げたりしてもよいと思います。

米ナスタイプのシチリア種は、日本では一番受けがいいかもしれません（個人的には長ナス派ですが）。やや水分量が多いので、アク抜き時間は少し長め。油を吸いやすいのでトマトソースの油脂分は控えめにします。パルミジャーナにしたときの仕上がりはフワッとやわらかく、トマトやチーズとの一体感も素晴らしい。ただし、一体感が出すぎるので、たくさん食べると少し飽きます。前菜の盛り合わせやアミューズにすると印象的。このタイプのナスは輪切りにします。

白ナス、縞ナス系——どちらも長ナス系と米ナス系に分かれます。基本的には形に合わせてカット、アク抜き。形を問わず共通しているのは果肉が非常に緻密でやわらかく、水分が多めで甘みも強いこと。つまり、ナス自体の美味しさの数値は高いのですが、逆に美味しくなりすぎる面もあります。和牛をワサビで食べるのと、和牛に赤ワインソースをかけるのとでは、どちらも美味しいけれど、ワサビのほうが料理のロジックに当てはまる…といった感じでしょうか。この品種で初めてパルミジャーナをつくったときはビックリしました。料理の神が下りてきた！と思いました。でも、2～3口で充分。しばらく手が伸びません。



右下から時計回りに、ナポリ品種の長ナス、縞ナス（長ナスタイプと米ナスタイプ）、日本の一般的なナス（2本）、シチリア品種の米ナス。

材料（25cm×25cm×4cmの型1台分）
 長ナス 8～12個
 サーレ・グロッソ 適量
 小麦粉、揚げ油 各適量
 トマトのペースター* 750ml
 ニンニク 1かけ
 バジリコ 2～3枝
 E.V.オリーブ油 40ml
 バター 適量
 パン粉（極細引き） 適量
 パルミジャーノ（すりおろす） 適量
 モッツアレッタ 150g
 バジリコの葉 適量
 *イタリア産の裏漉しトマト（瓶詰）。



ナスのニュートラルなおいしさは熱すぎるとわからない。時季によって常温～ほんのり温かい状態で食べる。ひと晩ねかせても美味しく、さらに翌3日目の、熟成して別の表情が出た美味しさを好む人も。

- 1 ナスを（長すぎる場合は半分に切り）、縦方向に約7mm厚にスライスにする。
- 2 十分な容量のボウルに入れ、サーレ・グロッソをたっぷりふりかけてしばらく置き、アクをぬく。野菜がフニャフニャになるまで放置しないこと。少し黒い汁がボウルの底に見えればよい。
*粒の細かい塩を使わないこと。サーレ・グロッソならナスに触れた部分だけがその水分で溶けて吸収され、塩辛くなりすぎずにアク抜きできる。最大の目的は、塩で野菜の細胞壁を壊すこと。アクと一緒に野菜本来の水分を抜くことで、揚げ時間が短くなり、油の吸収も少なくカラリと揚がる。
- 3 2のボウルに水を張り、しばらく置く。水を替えながら「かすかに塩分を感じるか感じないか」まで塩抜きする。その後、水分をふきとる。
*必ずナスを食べて塩加減を確認する（ここで塩分を普通に感じると、仕上がりが塩辛くなりすぎる）。
- 4 アクぬきの間にトマトソースを仕込む。E.V.オリーブ油でつぶしたニンニクを炒め、トマトのペースター、バジリコを加え、約20分間煮込む。あまり煮詰めすぎない。塩で味を決め、バジリコを取り除く。
- 5 アク抜きしたナスに小麦粉をまぶして揚げる。
*一度に打ち粉をせず、何度かに分けて打ち粉しては揚げ、揚げたものから網で引き上げる。
- 6 パットにバターをぬってパン粉をふり、トマトソースを薄く流す。まだらでよい。揚げたナスを隙間なく並べ、パルミジャーノ、トマトソース、スライスしたモッツアレッタ、きざんだバジリコの順でのせる。同様に繰り返して重ね、3回目のナスを並べたらトマトソースをかけて終了。
- 7 パン粉を薄くふり、薄切りのバターをのせて180℃のオーブンで約20分間焼く。「ほんのり温かい～常温」くらいまで冷ましてから食べる。



アク抜きは必ず結晶の大きい塩、サーレ・グロッソで。



最上段の表面にはモッツアレッタをのせない。長時間の加熱で油脂が抜け、ゴムのようになってしまう。



ナスは繊維がかたく熱が伝わりにくいので、高温の熱によって繊維をこわす。焼きあがりのタイミングは「水分が表面ににじんで蒸発しはじめ、ナス自身にまだ繊維感が残っている状態」。

ナスのグリルマリネ

Melanzane grigliate

香ばしいグリルの香りはまさに夏の風味。ナスは1枚1枚、高温のグリルで丁寧かつ一気に焼きます。表面をしっかり色づけ、芯は余熱で火を通すイメージ。こうすると、マリネしても油を吸いすぎません。

材 料（つくりやすい量）

ナス 3本

塩 適量

ニンニク 1/2かけ

赤トウガラシ 少量

オレガノ（乾燥） 適量

赤ワインヴィネガー 20ml

E.V.オリーブ油 30ml

- 1 ナスを厚めにスライスする。バットに並べ、両面にオイルをぬる。
- 2 よく熱したグリルパンにのせ、強火で両面を焼く。各面ともおいたらすぐに表面に塩をふり、途中で向きを変えて格子の焼き目をつける。
- 3 焼けたものからバットに並べ、バット一面埋まったら、ニンニクの小角切り、赤トウガラシのみじん切り、オレガノ、赤ワインヴィネガー、E.V.オリーブ油をかける。その上にさらに焼けたものを並べ、2段目も埋まったら同様に調味し、さらに重ねる。

*オイルの量は「多すぎず、少なすぎず」。ナスが完全に浸るほどでは油を吸いすぎる。表面を軽く覆う程度に（乾いた部分が少し残るくらいでよい）。



塩はナスを焼き始めてからふる。適正な塩味で、ふっくらと焼き上げることができ



ニンニク、赤トウガラシを均等に散らし、オイルを表面にふりかける。2段目以降も同様。

ペペロナータ

Peperonata

パプリカ（ヨーロッパ風のジャンボピーマン）といえば、日本ではオランダパプリカが一般的です。肉厚でジューシー、濃厚な甘みがある。対してイタリア品種のパプリカは、意外にあっさり。といっても青臭さはまったくなく、香りは甘く、味わいはよりシャープです。最近ではイタリア産やイタリア種も入手できるようになったので、それぞれの個性を生かした2種類のペペロナータの作り方を紹介します。



●イタリア種のパプリカ — 瞬間マリネで風味鮮烈に

火入れもマリネも必要最小限にして、野菜の風味を最大限生かします。直火で皮を焼いてむき、ヴィネガーとオイルであえるだけ。焼く、むく、切る、あえる、の一連の作業を手短かに、中断せずに行なうことが最大のポイント。小一時間して味がなじんだときに、美味しさのピークです。



ナポリ種、国産のパプリカ。身がしまっていて風味が鮮明。香りは甘い、甘ったるさはない。

材料（つくりやすい量）

- イタリア種のパプリカ（赤、黄） 各2個
- ニンニク 1かけ
- 白ワインヴィネガー 15ml
- E.V.オリーブ油 20ml
- オレガノ（乾燥）
- 塩
- 黒オリーブ（好みで）

- 1 パプリカを直火にかけ、皮が真っ黒になるまで焼く。へたの周りもしっかりと。
- 2 “なんとかさわれる”程度まで冷めたら、ペーパータオル等で皮を取り除き、種も除く。
- 3 短冊に切り分け、塩、白ワインヴィネガー、オレガノ、E.V.オリーブ油であえる。つぶしたニンニクも加えて香りを移す。少し味をなじませてから提供する。種を抜いた黒オリーブをのせてもよい。



皮を焼くことで表面に軽く火が入り、味も凝縮。夏らしいスモーキーな香りは、暑気払いにも。



焼いたまま放置すると蒸れて、火が入りすぎフニャフニャになる。できるだけ早く、一気に皮をむく。



オイルとヴィネガーであえ、小一時間して味がなじんだときに食べどき。

ペペロナータには、黒オリーブやケイパーが合う

パプリカは味ののりにくい素材。といって強めに調味すると、後から塩がのってくるので、とくにマリネの塩加減には注意が必要だ。無理にきかせようとせず、仕上げにオリーブやケイパーなど塩気の強いものをピンポイントで添えるのは効果的。料理の中に塩気の濃淡もでき、食べ飽きのない仕上がりになる。



豆でもっとも大切なのが、ゆで加減。和食的な“歯ごたえを残す”ゆで方では豆の甘みが出てこない。とってやわらかすぎてもダメで、“完全に火が入りながらも素材としての触感を保っているとき”が香りのピーク。

青豆のサラダ、アグロ仕立て

Fagiolini all'agro

何てことないサラダですが、豆の香りが鮮烈。しかも後味やさしく、永遠に食べ続けられます。シンプルだからこそつくりたてにこだわりたい料理です。



九州の農家でつくってもらっているサヤインゲン。短いドイツ品種と長いイタリア品種。



イタリアで「ファジョーリ・マンジャ・トゥット 全部食べられる豆」と呼ばれるモロッコインゲン。



材料（つくりやすい量）

サヤインゲン 1つかみ
 モロッコインゲン 1つかみ
 ニンニク 1/2かけ
 赤トウガラシ 少量
 レモン汁 約1/2個分
 オレガノ（乾燥） 少量
 E.V.オリーブ油
 塩

- 1 サヤインゲン、モロッコインゲンを、それぞれ別に塩ゆでする。氷水に落としたらすぐに取り出し、水気をふき取る。
- 2 食べやすい大きさに切り、ボウルに入れて、ニンニクと赤トウガラシのみじん切り各少量、塩、レモン汁、オレガノ、E.V.オリーブ油で調味する。
- 3 皿に盛る。



ラディッキオ・タルディーヴォのグリル
Radicchio tardivo grigliato



保存するときは根の部分に常に湿らせておく。水分が失われると苦みが増していく。

ラディッキオ・タルディーヴォのスフォルマート、蒸しアナゴとアナゴのラグー・ジェノヴェーゼ添え

Sformato di radicchio tardivo con grongo al vapore e ragù genovese di grongo



ラディッキオ・タルディーヴォと鶏レバーのリゾット、赤ワイン風味
Risotto al vino rosso con fegatini di pollo e radicchio tardivo