

# イタリア



イタリアは、ヨーロッパ南部の、地中海に面した暖かい地方にあります。南北に長く、長靴のような形で、それぞれの土地に根付いたバラエティ豊かな地方料理があります。素材そのままの持ち味を活かすという、日本料理にも通じる部分を持つイタリア料理は世界に広く浸透しています。日本とイタリアは1866年に修好通商条約を結び、国交を開設してから150年以上になります。

## ★ 食文化 ★

イタリア全土は大きく北部、中部、南部と分けられ、食文化にも違いがあります。北部はフランスやオーストリアに隣接するために、牛肉やバターを使った料理に特徴があります。中部は宮廷料理が発達した一方で、豆や野菜を使った庶民料理が多く見られます。南部は太陽の恵みを受けた野菜類の料理に特徴があります。イタリアの料理の担い手はマンマ（お母さん）たち。パスタやお米などは手づかみで計り、オリーブ油やバター、調味料も長年の勘で目分量です。素材そのものを生かして、手早くできる料理が多いのもイタリア料理の特徴です。また、国旗の赤白緑の色が、イタリアを代表する食材の色に例えられることがあります。緑はオリーブやバジル、白はんにくやモッツアレラチーズ、赤はトマトです。

イタリア人は、ただ食べるだけでなく、楽しく食べることを重視します。家族と、友人と、仕事仲間と、いろいろな人と食卓を囲むことによって生まれてくる和気あいあいとした雰囲気大切にしています。

## ★ 料理 ★



アペリティーヴォ(食前酒)  
食欲増進のため、薬草入りの酒や発泡ワインなどを始めに飲む。



アンティパスト(前菜)  
ハムやチーズ、カルパッチョなど主菜がくるまでの時間をつなぐために食べる料理のこと。



プリモ・ピアット(主菜)  
サラダやパスタ、リゾット、スープなどが分類される。



セコンド・ピアット(主菜)  
魚料理と肉料理に分類される。両方がコースに含まれる場合は、まず魚料理が提供される。



コントルノ(副菜)  
季節のミニサラダや焼き野菜などの野菜料理で、セコンド・ピアットと一緒に出す場合もある。



ドルチェ(デザート)  
果物やドルチェ（菓子）、チーズなどが供される。



カフエ(コーヒー)  
基本的にエスプレッソ・コーヒーのこと。



ディジェスティーヴォ(食後酒)  
リキュール類などのお酒をコースの最後に少量飲む。

## ★ 作ってみよう ★

### Tiramisu (ティラミス)



#### 【 材 料 】

ビスケット（サヴォイアルディ）…16本，鶏卵…4個，マスカルポーネ…300g，  
砂糖…大さじ3，コーヒー…適量，ココアパウダー…適量

#### 【 作り方 】

- ① 卵黄と卵白を分け，それぞれ泡立てる。
- ② 卵白に砂糖を入れる。
- ③ ②に，①の卵黄，マスカルポーネを入れ，泡を壊さないように混ぜる。
- ④ ビスケットにコーヒーを浸し，容器の底に敷き詰め③の生地を半分程度流し込む。
- ⑤ ④をもう一段分行き，表面を平らにし冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け，ココアをまぶす。

## ★ 給食に出てくる料理 ★



**ペンのミートソース**

パスタの「ペンネ」には，ペン先という意味があります。ペンネの表面には，ソースをからめやすくするためのギザギザな溝があります。トマトソースやクリームソースと合わせられることが多いです。

給食のペンのミートソースには，挽肉，なす，トマト，たまねぎなどを使っています。



**ミネストラスープ**

「ミネストラ」とは，家庭料理を代表するスープです。肉や野菜，いもやパスタなど，地域や家庭によって様々な具材を入れて作られます。

給食のミネストラスープには，ベーコン，たまねぎ，トマト，にんじん，ほうれんそうなどを使っています。

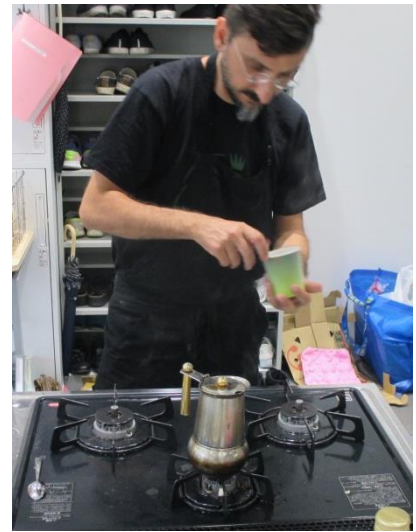
## <世界の料理 ～イタリア料理～>

日時：平成29年8月22日（月）

場所：なみきスクエア（東市民センター 第2調理室）

講師：レオナルド・マローネ氏（イタリア会館副館長、九州大学他イタリア語講師）

今回は世界の料理第2弾として、イタリア料理を学びました。レオナルド・マローネ氏（イタリア会館副館長）を講師にお迎えし、「イタリアのマンマの味～エスターテ(夏～)」をテーマに、家庭料理や郷土料理、食文化についてお話を伺いながら実習、試食をしました。素材の味を生かしたり、季節に合った料理を食べたりするところは、日本と共通するものがありました。



### <参加者の感想>

- ひとつの料理にしても、ただ「イタリアで作られている。」ということではなく、イタリアの土地、食文化や歴史が背景にあり、当時の人々がどのような環境で料理を作っていたかを知ることができ、大変勉強になりました。
- パンを水に浸してちぎるのがびっくりしました。まだまだ世界の料理には、知らない事がたくさんあって面白いと思いました。子どもたちにも今日のような驚きを味あわせたいです。
- 給食の献立に登場する世界の料理を、子どもたちに紹介するときに、国名だけではなく、地域や歴史的な面についても伝えていきたいです。

## Menu

### Antipasto (前菜)

パンツァネッラ (オリーブオイルとパンとトマトを混ぜたもの)

### Primi (1 番目の料理)

スパゲッティ アラ プッタネスカ (ナポリ風スパゲッティ)

フェットチーネ フンギ エ ピゼリ (きのこことグリーンピースのフェットチーネ)

### Secondo (2 番目の料理)

プロシュット メロン (生ハムメロン)

### Dolce (デザート)

ティラミス

### Antipasto (前菜)

#### パンツァネッラ Panzanella

(オリーブオイルとパンとトマトを混ぜたもの)

#### <材料>

バケット (数日たって硬くなったもの)

トマト (完熟)

オリーブオイル

バジル

ビネガー

塩(天日塩)



### Primi (1 番目の料理)

#### スパゲッティ アラ プッタネスカ Spaghetti alla Puttanesca

(ナポリ風スパゲッティ)

#### <材料>

スパゲッティ

トマト (缶詰)

にんにく

ケッパ

オリーブ (缶詰)

バジル

とうがらし

オリーブオイル

茹で塩 (sale grosso : 岩塩)

調味用塩 (sale fino : 天日塩)



フェットチーネ フンギ エ ピゼリ Fettuccine funghi e piselli  
(きのことグリーンピースのフェットチーネ)

<材料>

フェットチーネ  
マッシュルーム  
グリーンピース  
豆乳または牛乳（生クリーム）  
にんにく  
オリーブオイル  
天日塩  
こしょう



Secondo (2番目の料理)  
プロシュット メロン Prosciutto e melone  
(生ハムメロン)

<材料>

生ハム  
メロン(※イタリアでは赤肉メロンを使う)

※イタリアで夏に収穫されるメロンは皮が薄黄緑色で中はオレンジ色をしています。一方、冬に収穫されるメロンは皮が鮮やかな黄色で中は白っぽい色をしています。



Dolce (デザート)  
ティラミス Tiramisu

<材料>

ビスケット(※サヴォイアルディ)

鶏卵  
マスカルポーネ  
コーヒー  
ココア  
砂糖

※サヴォイアルディはイタリアのピエモンテ州のビスケットでティラミスには欠かせません。味がたんぱくでぼそぼそしているので、コーヒーや紅茶に浸して食べる人が多いです。

