

A quill pen is positioned vertically on the left side of the slide, with its tip pointing upwards. It is partially submerged in a dark red inkwell at the bottom left. The quill has a light brown, feathered texture. The inkwell is a simple, dark red glass or ceramic container.

Il Mio Soggiorno in Italia Come Studente

イタリア留学の記録

2008.4～2009.3

La Cultura Alimentare Italiana

イタリア食文化 1

大阪府立今宮高等学校英語、イタリア語教諭
中川信雄

Roma帝国以前、Etruria文明を支えた のは豊かなToscanaの大地

2008年4月から1年間、Toscana 州、Firenzeの、国立Firenze大学に通いながらイタリアの豊かな食文化を体験した。これはその記録である。



1年間暮らしたFirenzeの街



Leonardo Da Vinciの生家は オリーブの木olivoに囲まれている



オリーブの枝は平和の象徴である。旧約聖書の一節「神が引きおこした大洪水の後、陸地を探すためにノアの放ったハトがオリーブの枝をくわえて帰ってきた。これを見たノアは、洪水が引き始めたことを知った。」に基づいている。

緑オリーブolivaを天日で干すと黒オリーブに

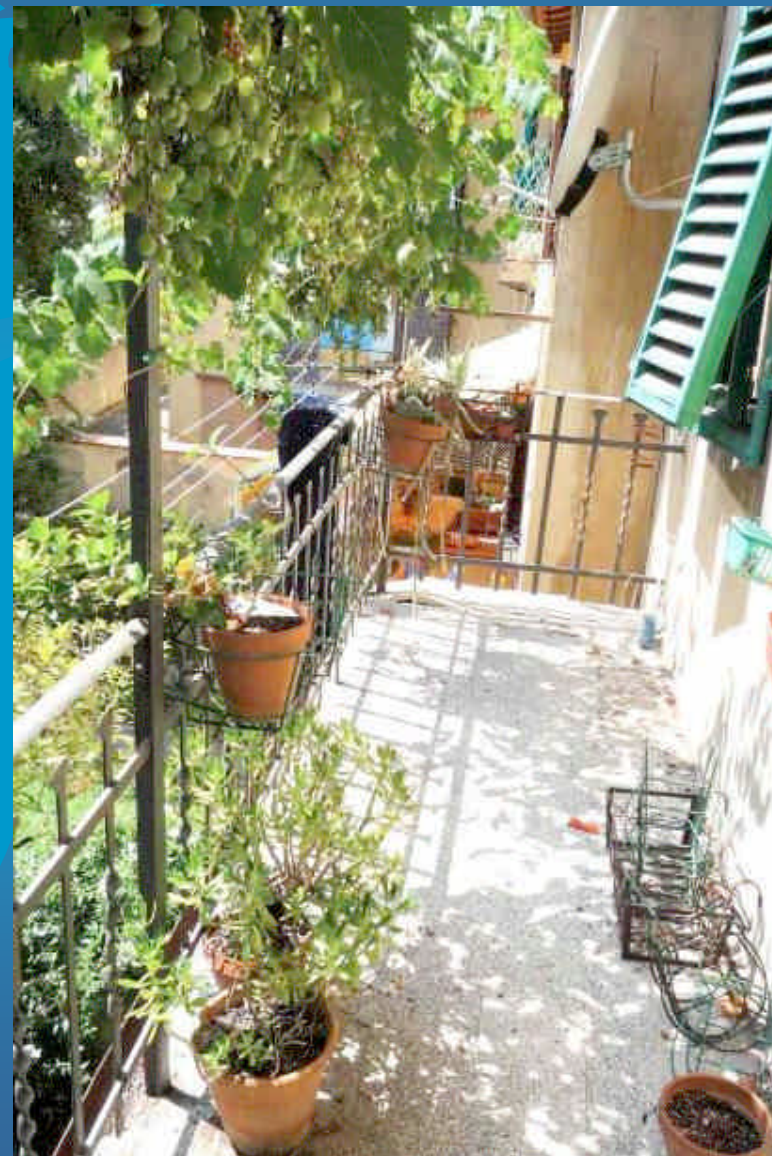
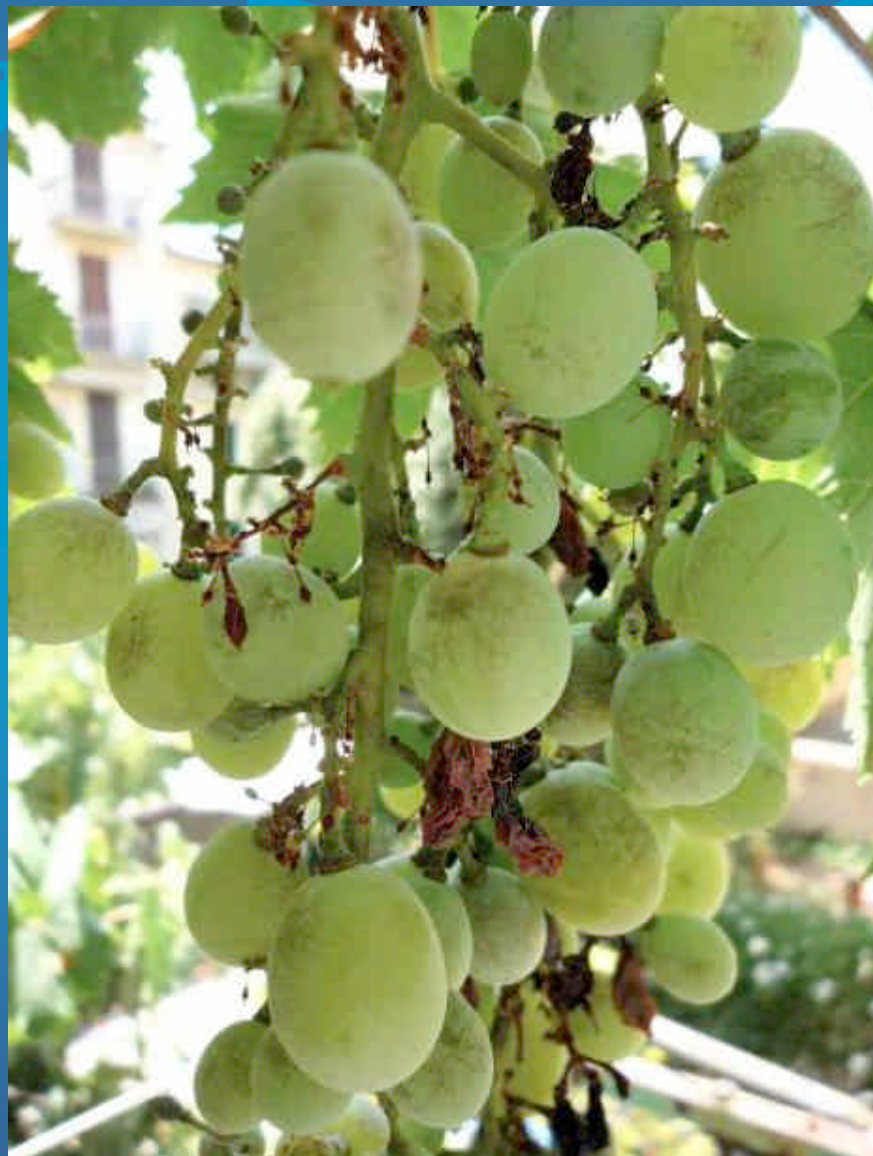


緑オリーブと黒オリーブという品種があるのではなく、木になったまま黒くなるのである。実際は緑のうちに収穫し、塩漬けにして後から天日干しにして黒くするほうが多い。虫や鳥に食われるのを避けるためである。

ブドウ畑が続くToscana, Chianti



下宿のベランダに実るブドウの実uva



Pienzaの街で入ったレストランの紙ナプキン



あまりに美しかったので、使わないでそっとカバンに入れたら、それを見た店主がもう一枚「これを使って」と渡してくれたのがこのナプキン。

Il vino e' sangue di Cristo. ワインはキリストの血



- ・ ワインはオリーブオイルと異なり、値段はピンからキリまでである。高いものは1本300 Euroもするし、安いものは1本たったの1Euroである。

Buon vino fa buon sangue. (ことわざ) 良いワインは良い血をつくる。



Montepulciano
の赤ワイン



Chianti Classico
赤ワイン



Sangimignano
のVernaccia
白ワイン



Siciliaの
Corvo
白ワイン

Toscanaの名物料理パンツァネッラ



- ・ Panzanella(農民が朝食べるパンのサラダ)は、固くなって食べられなくなったパンを使った料理。大家さんが作ってくれたもの。



- ・ Trippaは牛の胃袋をトマトで煮込んだ料理で近所の物産展で食べた。全然臭くなかった。最後はパンを浸して食べた。ワインが甘くてうれしかった。これ全部で5 Euro=640円。

Toscana名物、Ribollitaは「再度煮込んだ」料理



Ribollitaリボツリータはキャベツ、インゲン豆などを材料にして煮込んだToscana特有のスープ料理である。ri-は「再び」、bollireは「煮る、ゆでる」という意味。

Pranzo 昼食は3、4時間続いた



下宿の大家さんFernandaはよくToscana料理を御馳走して下さいました。Antipasto前菜としてはcrostino (カナッペ)やハムの盛り合わせが食べられる。

前菜、Crostini, crostoni



- Bologna市内で食べた crostini misti (crostino の-inoは「小さい」という意味。複数形語尾は男性名詞oをiにする。



- Firenze市内で食べた crostoni (crostoneの-one とは「大きい」という意味。大型のオープンサンドである。

Primo piatto, secondo piatto



Primo piatto 第一の皿では、pastaやrisotto等が食べられる。これは珍しい スープ・パスタの tagliolini in brodo である。



Secondo piatto 第2の皿は肉や魚料理である。Toscanaはブタ料理が美味しい。

大家さんの手料理はいつも美味しかった！



Maiale al latte 牛乳煮込み豚肉 型に入れて焼いた野菜とポテト

クリスマスにはpanettoneが食べられる



Natale クリスマスになると、スーパーには大きな panettoneというドーム型のフルーツケーキが並ぶ。これがあれば1週間は朝食に困らない。

大家さんFernandaのお正月料理

- 左の皿は、バターと牛乳の入ったポテトとcotechino (豚の肉、皮、脂で作ったEmiglia地方のソーセージ)で、右の皿は野菜とともに煮込んだpollo 鶏肉。下の茶色い豆はlenticchie レンズ豆。



- Lenticchie レンズ豆
イタリアでは大晦日にコインに似たこの豆を食べる習慣がある。「お金持ちになれますように」という願いをこめているそうである。



Dolci 甘いお菓子

近所の物産展のお菓子



私の好きなSienaのアーモンド入りお菓子



Napoliのお菓子Baba'



Siciliaのお菓子Cannolo

近所のgelato屋さん

Gelateria de' Medici メディチのジェラテリア



この店は1.5
Euroで美味
しい！



8.5 Euro
もした
別の店
のgelato

入れたてのespressoコーヒーを出すBarはイタリアに20万軒以上ある。人口約30人に1軒の割合である。一杯のEspressoは25mlほどで、三口で飲んでしまえる分量である。1 Euro前後で飲める。



だからイタリアにStarbucksはない！



Cappuccino

- イタリアのコーヒー文化は街のどこにでもあるbarと共にある。Cappuccinoという名前はカプチン修道会の衣の色から来ている。



Orzo 大麦

- イタリアで、かつてはコーヒーに代わる飲み物としてorzo、大麦が古くから飲まれてきた。今でもスーパーの棚にたくさん置かれている。

Mocaという道具でespressoを作る (近所の百貨店で15.9 Euroで買った)



下の容器に水を入れる

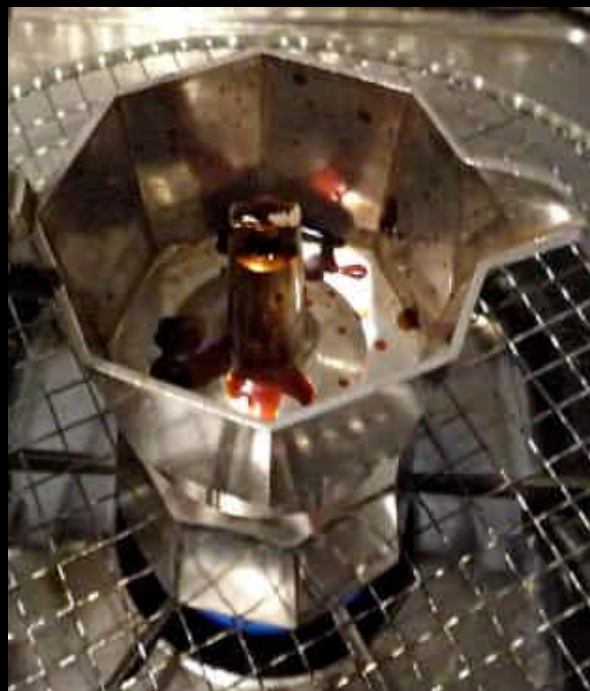


真ん中の容器にコーヒーを入れる

蒸気力でコーヒーが上がって来る



取手の部分を取りつけて、コンロにかけると数分で上の管からおいしいcaffèが出て来る



香り豊かなespressoが数分で味わえる



この道具はmoca、又はmacchinettaと呼ばれ、残り滓をゴミ箱に捨てて洗うだけでよく、紙を無駄に使わない点が素晴らしい。イタリアでcaffe'と言えばespressoのことである。

Firenze大学のコーヒー自動販売機さすがイタリア、種類が多い



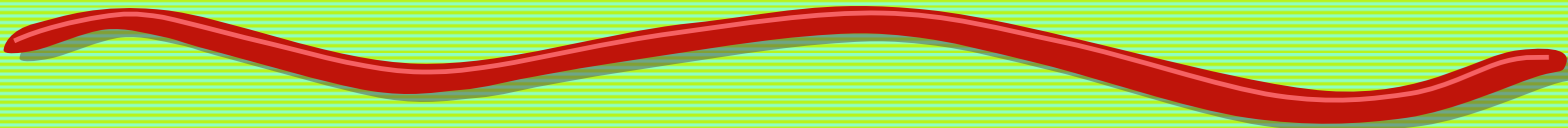


イタリアでは 水は有料

日本の食堂では、水は無料だが、イタリアでは必ずお金を取られる。

左がFrizzante 炭酸入りで、右がNaturale 炭酸抜きの水である。どちらも0.6〜1 Euroで、Crazy Barではワインと同じ値段の1 Euroだったので水は注文しなかった。

Verdura 野菜が美味しい！



- ・ イタリアは野菜や果物が安くて美味しい！
cetriolo キュウリは巨大で、切ると昔懐かしい香りが部屋中にひろがるし、peperone 赤ピーマン、黄ピーマンはみずみずしく甘い。珍しいfinocchio ういきょう、やcarciofo アーティーチョークも食べた。

近所の果物屋、スーパーの野菜



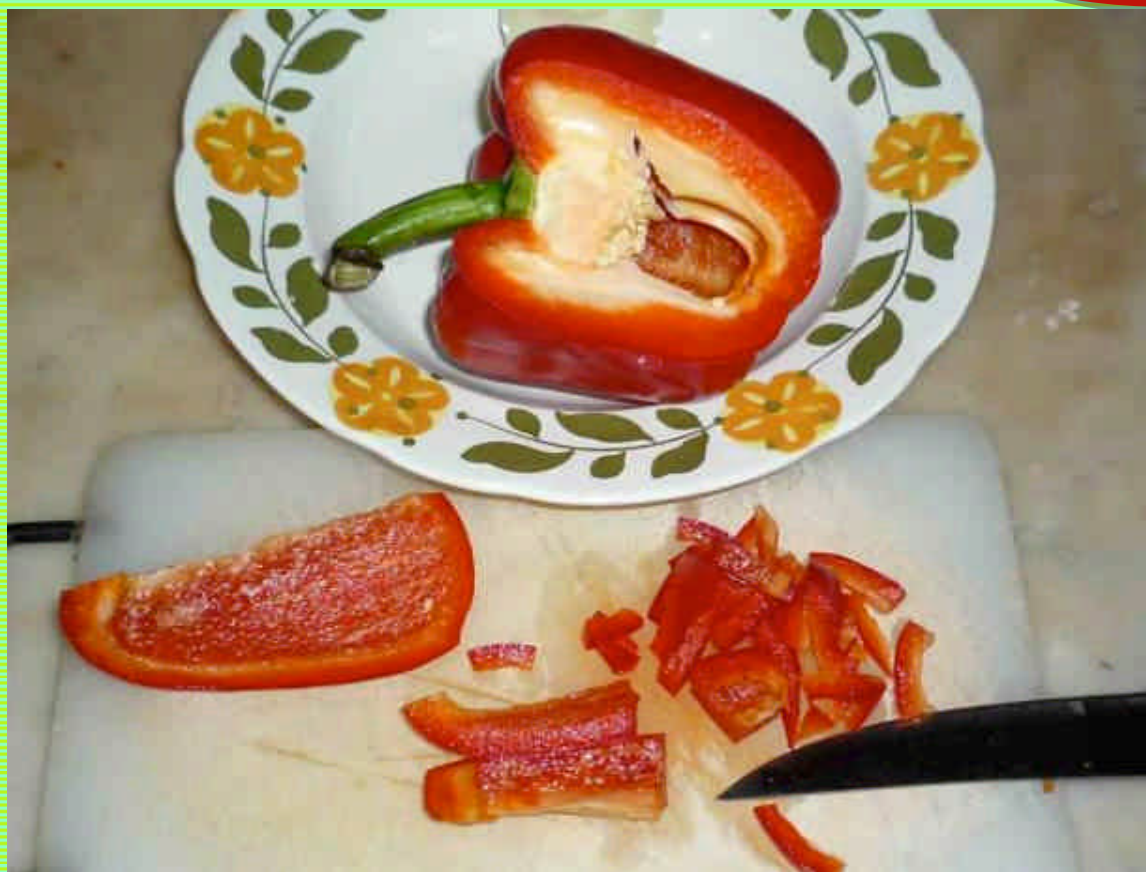
Sicili産, arancia sanguigna「血のオレンジ」は美味しかった!



Esselungaというスーパーで買い物



でっかい Peperone ピーマンは切ると、し
ぶきが出るほどみずみずしい！



fagioli インゲン豆をよく食べた



Toscanaの農民が食べていたインゲン豆をPorcini茸、胡麻とあえてよく食べた。



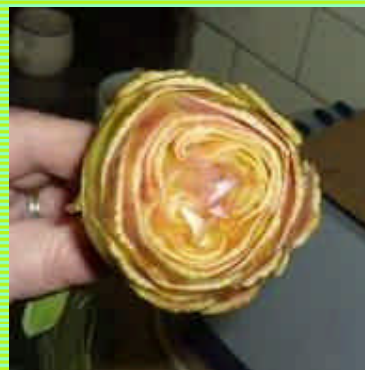
Spinaci lessati イタリア人はこのようにゆでてグジャグじゃになったほうれん草を食べる。

香りの良いfinocchio



Olio d'Olivaをかけて生
でも食べるし、パイの上
にものせる。

Carciofoアーティーチョークは捨てる所が多い



調理の仕方を大家のFernandaに実演してもらった。

Carciofoはこれだけしか残らないの？



切って切って
これだけしか
残らない？



生で食べる人もいるが、ゆでた方が美味しい。

Riso イタリアのお米



スーパーEsselungaの棚



COOPの下段のcarnaroliはrisotto用

イタリアはヨーロッパ1の米生産国でおよそ60種類の米が作られ、年間150万トンを生産している。日本は800万トン(2008年)。

イタリアの米の9割が Padano平原で作られている



Padano平原の水田



私はいつも鍋でご飯を炊いた

北イタリアはアルプスの雪どけ水が豊富なので、Po川流域のPadano平原では、15世紀から米作りがさかんである。Torinoの人は2日に1回はrisottoを食べるそうだ。

イタリアのお米は粘りがない



Vialone nano 長時間の煮込み料理など
色々な料理に使われる。



Carnaroli 長粒種なのに胴太で丸みがある。
15分炊いても芯がつぶれないのでリゾット
に最適。



Arborio ぼってりした量感のある粒

ルネッサンス時代、イタリアへ
アラブ人の手によってお米がも
たらされた。当時はお米は大変
貴重な食べ物で薬局で販売し
ていたそうだ。

Il riso nasce nell'acqua e muore nel vino.
米は水で生まれ、ワインで死ぬ。



COOPで買ったインスタントのリゾット

イタリア北部のことわざで面白いのがある。「米は水で生まれ、ワインで死ぬ」というもので、その解釈には3つの説がある。

1. ワイン飲んでしゃべっているうちにリゾットが焦げてしまう。
2. リゾット食べるときはワインが合う。
3. リゾットにはワインを入れるとうまい。

Prosciutto ハム, salame サラミ, salsiccia ソーセージ, pancetta

豚は捨てる所がなく、すべてが利用される。

1. prosciuttoは塩漬け加工し1年近く熟成させるハム
2. salameは長期保存用の薫製乾燥サラミ
3. salsicciaはソーセージで、豚だけでなくcinghiale猪の肉も使う。
4. pancettaはベーコン(ブタの腹panciaの塩漬け)である。私はSpaghettiのソースに必ず使った。

ハム工房の職人

昔の伝統的作り方
によって作られる
サラミの精選品

一手販売のCOOP



Bolognaの食料品店



Firenzeの地方物産展には サラミ、ソーセージの山が



様々なハム、サラミ、ソーセージ



- Mortadella
サイコロ状の豚脂を
散らしたBologna産の
太いソーセージ
- Sopressata
Toscana産の豚のサ
ラミソーセージ

COOPでハムを買う



ハムの王様、Culatello ハムを 近所のスーパーで購入(7.98Euro)

- ・ Po川そばのZibello産が最高級だが、これでも1kgで78.2 Euroもする。250kg以上の豚のお尻の肉の上質の部分のみが原料になる。香りが素晴らしかった。豚肉とは思えないうまみが口の中に広がる。
- ・ 熟成させたlardo豚の脂身



Salame Toscano トスカナ州のサラミ



- ・ スーパーで買った
Toscana州の豚肉のサ
ラミ「プンタレッタ」1kgで
6.98 Euroである。保存
のためとても塩っぱい。
脂身の多さに閉口した。

Toscana地方のサラミ、ソーセージに
は塩がたくさん使われているので
Toscanaのパンには何の味付けもさ
れていない。

Lonzino豚の腰肉ハム

- COOPで買ったFirenzeの豚腰肉ハムLonzino (1kgで18.9 Euro)である。Lonzaとは英語でloin、フランス語でFillet (ヒレ肉)のことで、Lonzinoは脂肪の少ない豚の腰から上の肉を塩漬けし、乾燥保存したものである。歯ごたえもしっかりしていて、美味である。



Pancetta 豚のベーコンにCinghiale 猪のサラミ



Pancetta (パンチェッタ)はブタの腹(pancia)の肉の塩漬けベーコンである。spaghettiを始め、色んな料理に使った。



Il Salame di Cinghiale (チンギアーレ) 猪のサラミソーセージもよく食べた。

Sanguinaccio

豚の血と脂の腸詰め



イタリア人にとって、豚は捨てる部分はない。血さえソーセージに使う。

お店で食べたハム



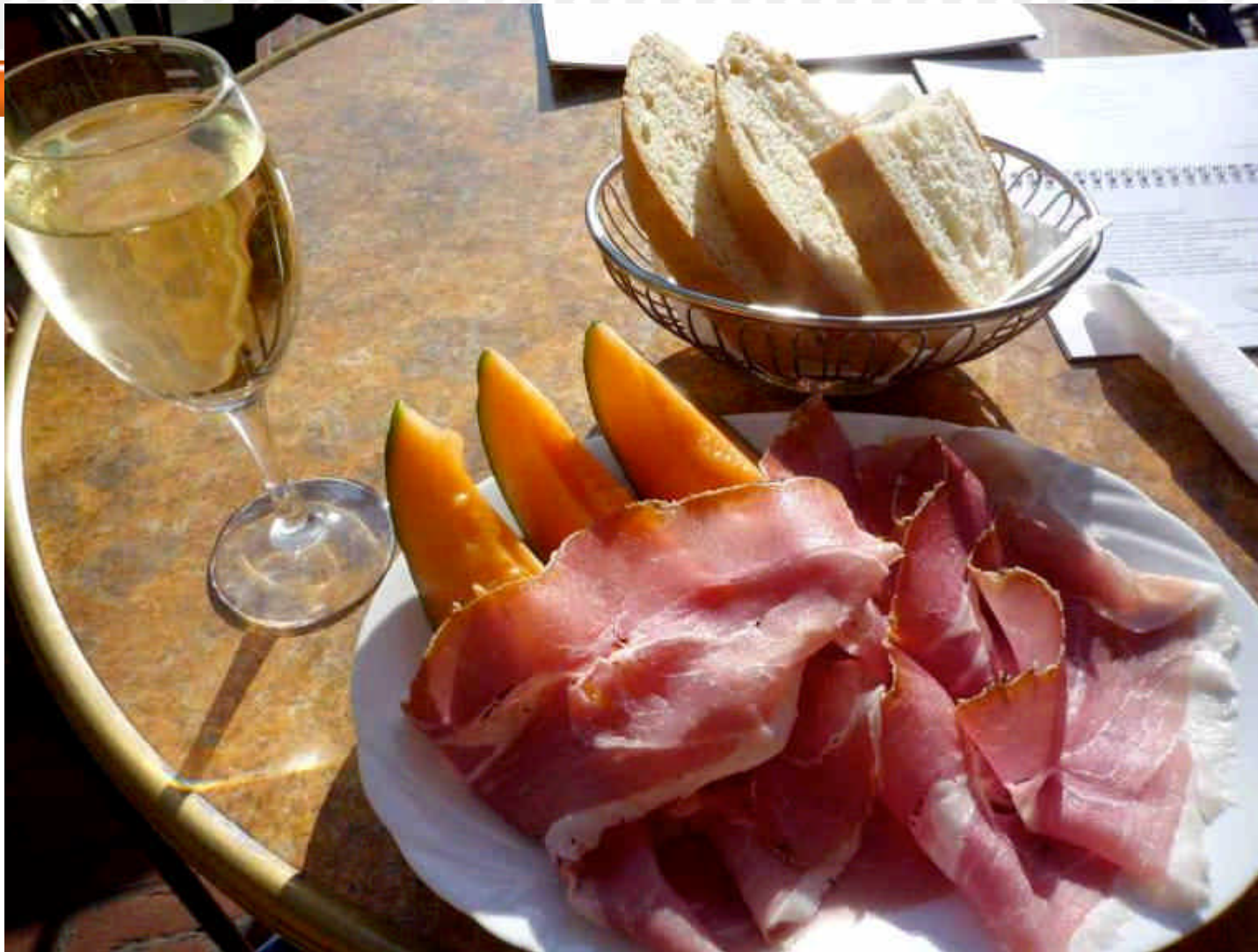
- FirenzeのAperitivoの店。一杯目のアルコール飲料代を払えばハム等の料理が食べ放題のお店。
- Chiusiで食べた pecorino 羊のチーズとハムの盛り合わせ。

ハム屋さんのPanino 2.5 Euro

- ・ 学校のそばのハム屋さんでハムとトマトを切ってpanino を作ってもらい図書館で食べた。ハムの味が強く塩っぱいので、マヨネーズもケチャップもかけずに美味しく食べられる。



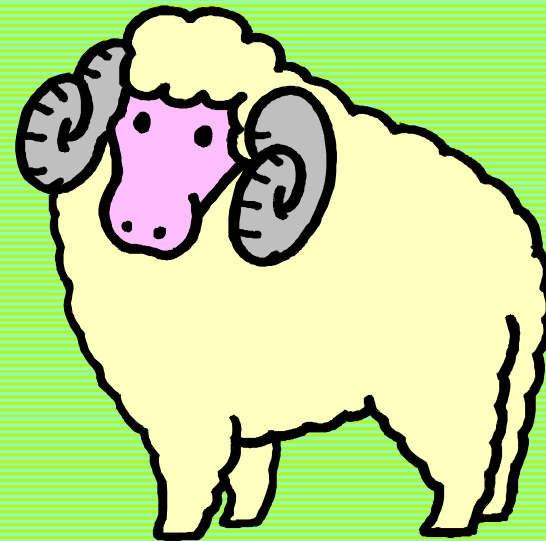
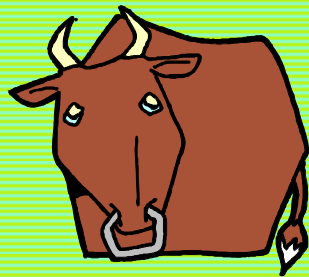
Sangimignanoで食べたハムメロン



名物Vernaccia白ワインとprosciutto e melone

Formaggio チーズ

- ・ Toscana州では、牛乳より羊の乳のチーズを食べる機会の方が多かった。



Formaggioスーパーのチーズ



Formaggioの数々



- ・ 近所の物産展
で並べられた
チーズの山



- ・ 牛乳製
mozzarella
チーズの
bocconcini
(一口大に丸
めたチーズ)

mozzarella di bufala 水牛のチーズ

- 水牛のモッツァレラチーズを買った。牛乳で作ったものより高くて、250gで3.58 Euro=460円。日本で輸入品を買うと1600円以上はする。
- mozzareは「挽きちぎる」という意味である。



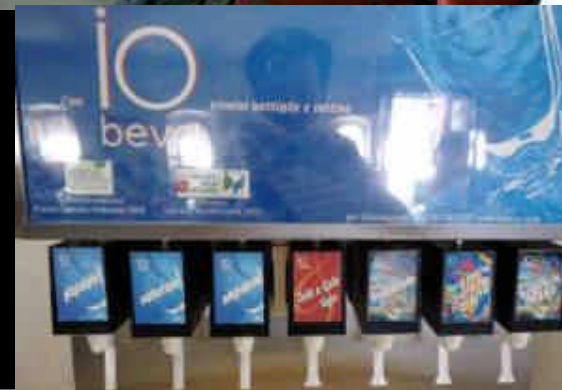
イタリアの卵には刻印が



- 最初の数字はこの産かを表す。
0=有機農法 1=屋外飼育 2=土の上 3=飼育場の中
- 次のITは原産国Italia。その次の数字は原産地の番号と原産地の県名。最後の数字は鶏が卵を産んだ飼育場の名前と場所を表す。
- 更に下の段には、賞味期限が書かれている。日付/月である。これは2月27日。

Firenze大学の Mensa 食堂

- お昼は、Firenze大学の食堂で食べることもあった。学生証を見せれば 5.5 Euroで定食が食べられた。飲み物は飲み放題であった。



Firenze大学食堂の定食 1



Firenze大学食堂の定食 2



FINE

La Cultura Alimentare Italiana

イタリア食文化 その1 終

(イタリア食文化 その2はPasta特集)

