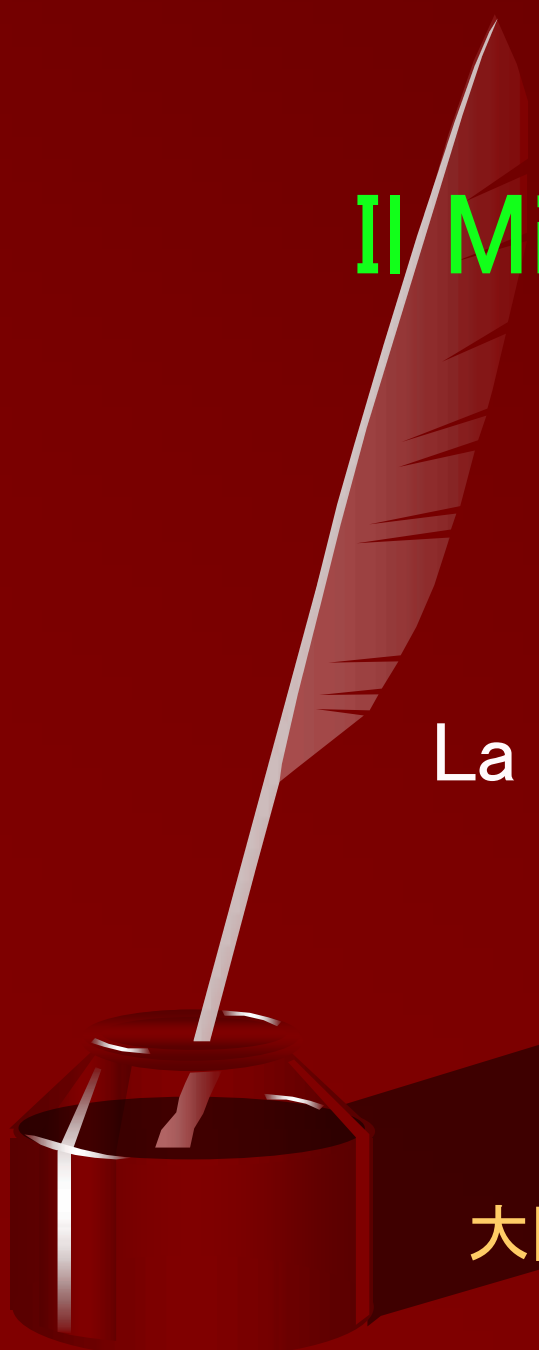


A quill pen is positioned vertically on the left side of the slide, resting in a small, dark, cylindrical inkwell. The quill is light-colored with a dark tip, and the inkwell is dark and reflective. The background is a solid dark red color.

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 2

Pasta

大阪府立今宮高等学校英語、イタリア語教諭
中川信雄



イタリア料理 パスタ特集

引用文献

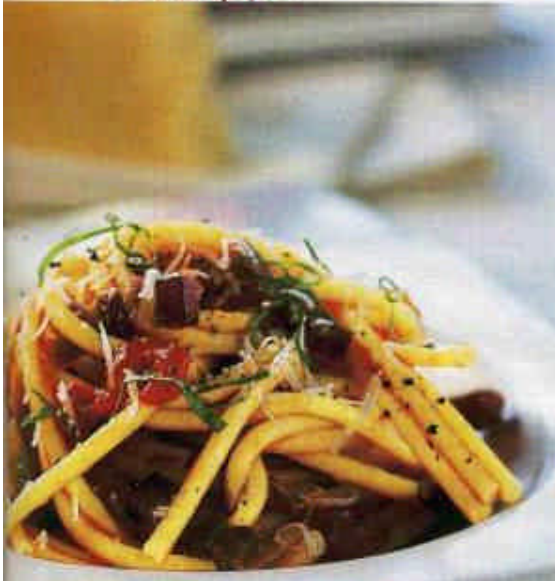
1. イタリア全国チェーンスーパー、Esselungaの発行する無料雑誌
NEWS 特別号 PASTA PRIMATO ITALIANO 2009 2月号
2. LA CUCINA ITALIANA 特別号 PASTA 130 RICETTE 2009 3月号

Qui, vi ringrazio per fornirmi l'informazione molto preziosa sulla pasta.
ここでパスタに関するとても貴重な情報を提供下さることに感謝します。



Pastaとは小麦粉の「ペースト」

Lunga 長いパスタ 25.6% *Corta* 短いパスタ 37.6%の消費量



Pastina ミニパスタ



イタリアのpastaは、英語のpaste、つまり練り粉のことである。小麦粉が値上がりしたとは言え、やはり安くて手軽に食べられる料理である。イタリアで最も消費量が多いpastaは筋の入った短いものである。ソースが絡みやすく、Barなどで作り置きをしやすいからである。形で最も好まれるのはspaghetti(30.5%)とpenne(25.8%)で、人気がないのはrigatoni, maccheroni, fusilli(5〜8%)である。

短いPastaの様々な形



若い雄鶏、蝶ナット

長いpasta

Bucatini

スパゲッティよりやや
太い穴あきのパスタ



Trenette

リグーリア地方の平
打ちの細長いパスタ



Fettuccine

幅約 1 cmの平打ちパスタ



Mafaldine



LA PASTA LUNGA

1. Bucatini
2. Trenette
3. Fettuccine
4. Mafaldine
5. Fusilli lunghi
6. spaghetti

Fusilli lunghi



Spaghetti



手打ちPastaの作り方

La sfoglia

麺棒で伸ばして作るパスタ

Tutti i segreti svelati in dodici passaggi.

すべての 秘訣 明らかにされた 12の 道

Ma una volta fatto l'impasto si è solo a metà

いったん〜したら 作られた 練り (粉) にすぎない 半分、真ん中

dell'opera perché altrettanto delicata

作業 なぜなら 同様には 難しい、微妙な

è la fase di stesura. A mano o a macchina,

段階 作成 手で、或は 機械であれ

alla fine si otterrà un risultato perfetto.

最後に 得るだろう 結果 完璧な

小麦粉

Farina bianca 薄力粉

Prodotto dalla macinazione di semola di grano tenero, ha subito meno processi di macinazione per la preparazione della pasta. Il risultato è di tipo 0, meno raffinato, più ricco di fibre, ferro e vitamine. Si utilizza per preparazioni rustiche, anche con altre farine.

Farina integrale 全粒粉

Prodotto dalla macinazione di semola di grano tenero, ha subito meno processi di macinazione per la preparazione della pasta. Il risultato è di tipo 0, meno raffinato, più ricco di fibre, ferro e vitamine. Si utilizza per preparazioni rustiche, anche con altre farine.

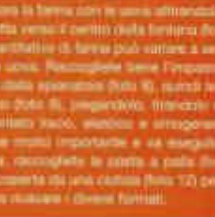
ツバ

Farina di grano saraceno

È ricavata dalla macinazione di un cereale chiamato "traine" o "tarantini", coltivato solitamente in zone montane. È caratterizzata dal colore grigio ed è fondamentale nell'impasto dei pizzoccheri.

Farina di grano duro 強力粉

Dal grano duro si ricava la semola, che contiene un glutine più forte di quello delle farine di frumento. Perfetta per impasti tenaci ed elastici, viene spesso miscelata con farine di grano tenero.



Impastare

Raccogliete la farina a fontana sulla spianatoia di legno (foto 1) e allargate bene il cuneo centrale per fare posto alla uova (foto 2) e al pizzetto per 2 persone (un uovo intero ogni 100 g di farina) e impastate le due come si vedeva dalle ricette, tenendo conto che conviene sempre fare un po' di pasta in più. Cominciate a lavorare l'impasto rompendo le uova con la forchetta (foto 3) in modo che gli albumi e i tuorli si amalgamano perfettamente. Unite un pizzetto di semola (foto 4) e un cucchiaio di olio di oliva (foto 5) che renderà la pasta più facile da stendere. Cominciate quindi a mescolare la farina con le mani allungando poco alla volta con la forchetta verso il centro della fontana (foto 7) tenendo conto che il quantitativo di farina può variare a seconda della grossezza delle mani. Raccogliete bene l'impasto raschiando con la spatola dello spianatoio (foto 8), staccate le mani, lavorate a mano (foto 9), impastando, tirando e battendo finché sarà diventato liscio, snello e omogeneo (foto 10). Questo è una fase molto importante e va eseguita senza fretta. Appena pronta, raccogliete la pasta a palla (foto 11) e lasciatela riposare, coperta da una ciotola (foto 12) per circa 30' prima di stenderla e tagliare i diversi formati.

Farina 小麦粉の種類

SCUOLA DI CUCINA

小麦粉

Farina bianca 薄力粉

Prodotta dalla macinazione di chicchi di grano tenero. La più adatta per la preparazione della pasta all'uovo è di tipo 0, meno raffinata, ricca di glutine, ottima per impasti elastici e resistenti.



Farina integrale 全粒粉

Sempre di grano tenero, ha subito meno processi di macinazione, quindi risulta non raffinata, più ricca di fibre, ferro e vitamina B. Si utilizza per preparazioni rustiche, anche con altre farine.



ソバ

Farina di grano saraceno

È ricavata dalla macinazione di un cereale chiamato "fraina" o "formentino", coltivato solamente in zone montane. È caratterizzata dal colore grigio ed è fondamentale nell'impasto dei pizzoccheri.

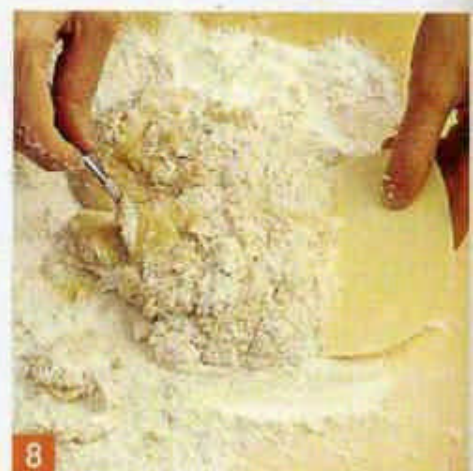


Farina di grano duro 強力粉

Dal grano duro si ricava la semola, che contiene un glutine più forte di quello delle farine di frumento. Perfetta per impasti tenaci ed elastici, viene spesso miscelata con farine di grano tenero.



Impastare la farina con le uova 小麦粉を卵でこねる





9



10 折り曲げ、引っ張り、叩く



11 ボール状にする



12 覆いをして 30分寝かせる

Impastare

Raccogliete la farina a fontana sulla spianatoia di legno (foto 1) e allargate bene il cratere centrale per fare posto alle uova (foto 2 e 3); calcolate per 2 persone un uovo intero ogni g 100 di farina e moltiplicate le dosi come richiesto dalle ricette, tenendo conto che conviene sempre fare un po' di pasta in più. Cominciate a lavorare l'impasto rompendo le uova con la forchetta (foto 4) in modo che gli albumi e i tuorli si amalgamino perfettamente. Unite un pizzico di sale (foto 5) e un cucchiaino di olio di oliva (foto 6) che renderà la pasta più facile da stendere. Cominciate quindi a mescolare la farina con le uova attirandola poco alla volta con la forchetta verso il centro della fontana (foto 7); tenete conto che il quantitativo di farina può variare a seconda della grossezza delle uova. Raccogliete bene l'impasto raschiandolo con la spatola dalla spianatoia (foto 8), quindi lavoratelo lungamente a mano (foto 9), piegandolo, tirandolo e battendolo finché sarà diventato liscio, elastico e omogeneo (foto 10). Questa è una fase molto importante e va eseguita senza fretta. Appena pronta, raccogliete la pasta a palla (foto 11) e lasciatela riposare, coperta da una ciotola (foto 12) per circa 30' prima di stenderla e ricavare i diversi formati.

麺を切る



Tagliatelle

Il più classico formato di pasta fresca si ottiene spingendo su un rotolo di pasta una sfoglia tutta, 1/2 per persona più facile l'operazione si fa a mano, con un coltello grande e pesante, della larghezza regolare (foto A). Lo sfoglio inflessibile, sfoglia stretta, viene rotta la pasta appena tagliata, per questo si schiaccia tutta la sua tutta (foto B) per ottenere ad asciugare (foto C). La tagliatella non deve essere troppo stretta (larghezza ideale mm 8), né troppo lunga, altrimenti è difficile da servire.



Pappardelle

Tagliate la pasta con la rotella in larghe strisce oblique (foto A).

Quadrucoli

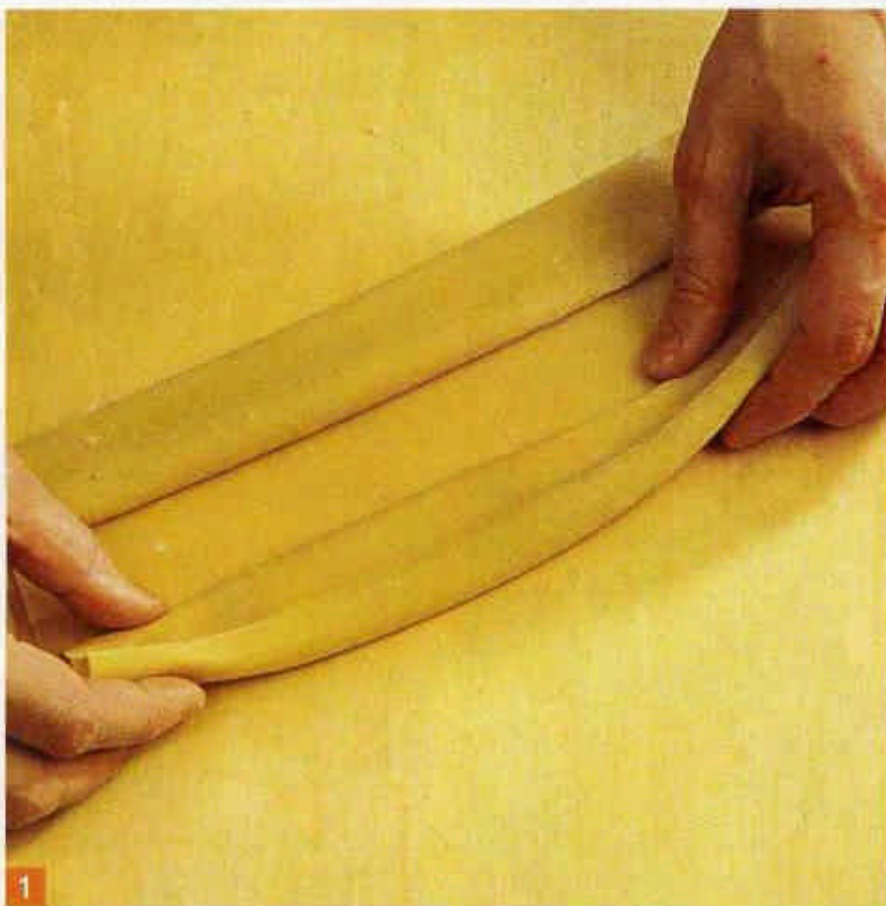
Con un coltello a lama lunga e punta protesa sulla sfoglia tagli verticali e orizzontali (foto B).

Farfalle

Tagliate con la rotella dei rettangoli di cm 4 x 5 e pizzicate al centro del lato lungo (foto C).

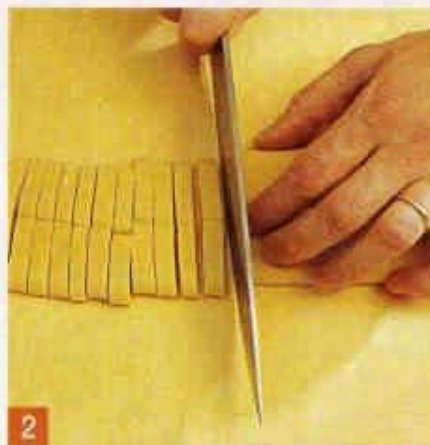


タリアテッレの切り方はうどんと同じ



Tagliatelle

Il più classico formato di pasta fresca si ottiene ripiegando più volte i lembi della sfoglia (foto 1) per rendere più facile l'operazione di tagliare, con un coltello grande e pesante, delle striscioline regolari (foto 2). Lo stesso coltello, infilato delicatamente sotto la pasta appena tagliata, permette di sollevarla tutta in una volta (foto 3) per stenderla ad asciugare (foto 4). La tagliatella non deve essere troppo stretta (larghezza ideale mm 8), né troppo lunga, altrimenti è difficile da condire.



(4) tagliatelleの出来上がり。幅は8mmぐらい。

(A)Pappardelleはrotella 小車輪パイカッターで斜めの帯状に切る。

(B)Quadrucchiは長く平らな包丁で縦横に切る。

(C)Farfalle 蝶パスタはrotellaで4×5cmの長方形を切り中央でつまむ



Pappardelle

Tagliate la pasta con la rotella in larghe strisce oblique (foto A).

Quadrucchi

Con un coltello a lama lunga e piatta praticate sulla sfoglia tagli verticali e orizzontali (foto B).

Farfalle

Tagliate con la rotella dei rettangoli di cm 4 x 5 e pizzicateli al centro del lato lungo (foto C).





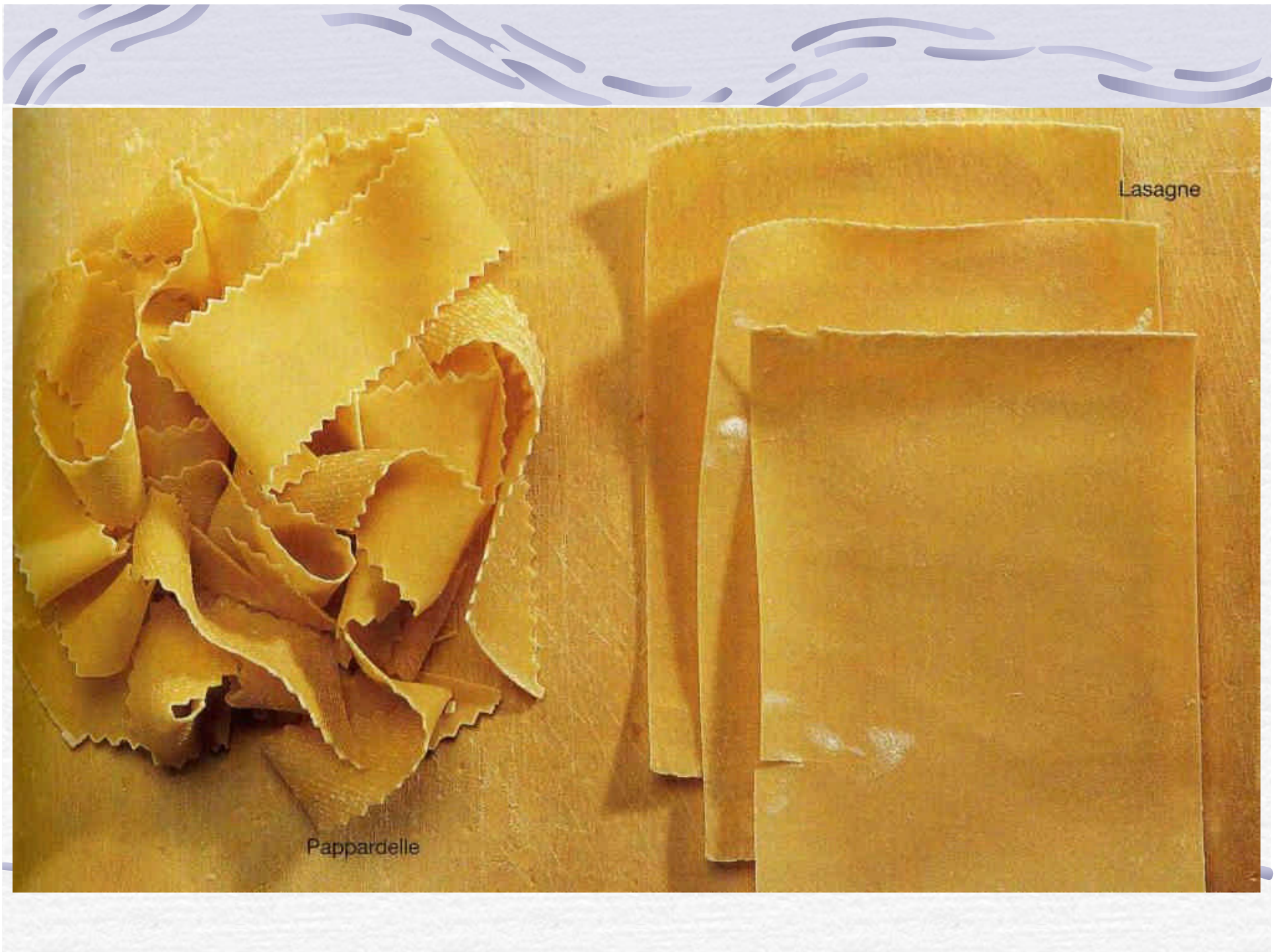
Tagliatelle

Tagliolini

Maltagliati

Cannelloni

Quadrucci



Lasagne

Pappardelle

色付きpasta



Bolognaで撮影



Bolognaで撮影

色付きpasta



Spinaci ほうれん草
を混ぜる



クリを混ぜる

刻んだりつぶした種子やトマト, 茸, イカスミ, 香草も



バジルを混ぜる サフランを混ぜる

装飾pasta

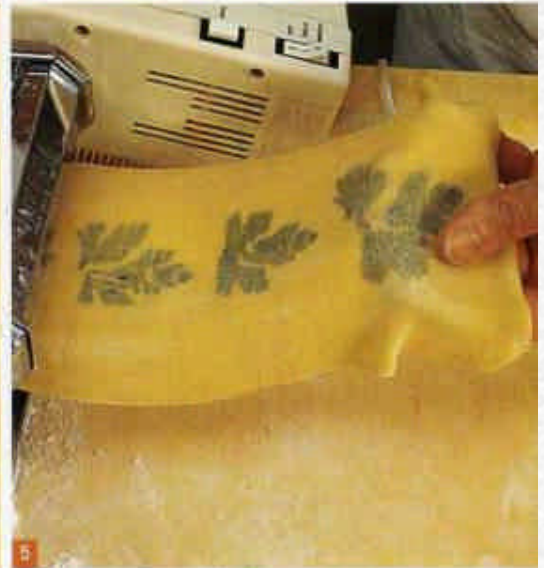
パセリ、セージ、セルフィユの葉や、プリムラ、ラベンダーの花びらを生地の間にはさむ。ブラシで塗るのは冷水である。



Con fiori e foglie 花や葉と
Scegliete le foglie più belle di un ciuffo di prezzemolo (o di altre erbe aromatiche come salvia o cardo), o anche petali di primule o fiori di lavanda; lavateli e asciugateli bene. Stendete la pasta passandola più volte nella macchina e spostando il rullo fino all'ultima tacca (foto 1). Pennellate metà delle sfoglie con acqua fredda (foto 2); disponetevi sopra le foglie (foto 3) ricoprite con le rimanenti sfoglie (foto 4). Ripassate almeno due volte nella trafilatrice per far aderire le due sfoglie (foto 5).



冷水を塗る



スーパーの棚にはたくさんのPastaのソースがある



自炊を始める前は学校の近所のCrazy Bar という店で4 Euroのパスタをよく食べた



息子Andera

父親Antonio

Firenzeにはめずらしくとても愛想のいい、父と息子の経営するBarである。東洋人男性である私にも優しく接してくれた。

店の前を通っただけで若いBaristaのAndreaが道路の反対側を歩く私をガラス越しに見つけると、手を振ってくれた。

自炊のできる下宿に引っ越してからは行かなくなったが、今でも2人の笑顔が懐かしい。



Allora, buon appetito!

それでは、たっぷり召し上がれ！



2008.3.31 Firenze到着後、このBarで初めて食べた
パスタ、fusilli (らせん状の短いpasta)



その後このBarでは色々なpastaを食べた



Taglierini
Alla Crema
Tartufo
トリュフの香
りと麺の美
味しさがた
まらなかった！



Spaghetti alla Carrettiera e Pomodoro 馬車乗りたちのスパゲッティ=つまり素早く出来るpastaのこと



Ravioli Ai quattro Formaggi 4種のチーズ
入りラビオリ



Spaghetti all'Amatriciana アマトリチャーナは Roma
近郊のAmatrice地方の郷土料理である。

このBarではPrimo piattoだけで済ますことが多かった。



Farro al
Sapore
di Mare
海の幸
スペルト
小麦
4.5 Euro



Taglierini al
Pesto
ペーストはバジリ
コ、ニンニク、松
の実、オリーブ油、
チーズで作る。



Linguine al Pesto リングイーネは断
面がlingua=舌のような麺



Pennette
Piccanti
ピリ辛
小ペンネ

値段が書いてないのはすべて4 Euroである。Firenzeで一番安い店だ。

このBarでは好きな物を半分づつ注文することもできた



Scaloppe alla
Valdostana 子牛
の肉を薄く叩き
のばし塩とこしょ
うをふり小麦粉
をまぶしチーズ
をのせてソテー
した料理
5 Euro



Riso
gamberetti e
Rucola(右)と
Zucchine (左)



5 Cereali ai Frutti di
Mare 5種類の穀物と海
の幸(左)とSeppie
Gamberetti con Piselli
Pomodoro イカ、エビ、エ
ンドウ豆、トマト(右) パン
は無料
1皿合計6 Euro



Fusilli fredda(右)とCavatelli Ricotta e Pakino
(左)
カバテツリはSiciliaの巻貝状のパスタ



Pastaの旅

Spaghetti allo Scoglio 甲殻類入リスパゲティ



Firenze料理のレストランで食べた
8 Euro



Firenze,
Crazy Bar
で食べた
4.5 Euro

やっぱりこの店が一番安い！



Romaの
Spaghetti
Mare Monti
11 Euro



Napoliで
食べた
Linguine
10 Euro

珍しいpasta



Siciliaの
Trapaniで食
べた
Spaghetti ai
Ricci ウニ
のスパゲ
ティ
12 Euro



Bolognaで食
べた名物の
Tortellini in
Brodo 12 Euro正
方形の生地に詰
め物を置いて三
角状に折り返し指
輪形に接着させ
たもの。



Pienzaで食べた
Linguine di
Farro con
Porcini e
Tartufo
9.5 Euro
スペルト小麦の
リングイーネでト
リュフがのって
いる。



Chiusiで食
べたpici
ピーチ。う
どんそっく
りのパスタ
7 Euro

ChiusiはFirenze
の南西、Perugia
の西にあるEtruria
文明が栄えた町。

珍しいpasta



Ravenna
で食べた
Gnocchi
al Verde
(黒トリュ
フがのっ
たほうれ
ん草の
ニョッキ
10.5 Euro



Perugiaで食べた
Umbricelli Fatti in
Casa ai Porcini 7
Euro

Chiusiで食べた
Piciと似ているが、
porcini茸が忘れ
られないほど美味
であった。



Firenzeで食べたPappardelle coi Funghi Porcini
7.2 Euro



Romaで食べ
たTonnarelli
Pomodoro
Pachino e
Peperoncino
10.5 Euro

トンナレッリと
はAbruzzo地
方の断面が
四角のpasta。

Farfalline al Pesto 4.5Euro

Firenze、最初の下宿のそばのbarで食べたファルファツリーネ。farfallaは蝶、-ino「小さい」が付いてfarfallinaは「小さい蝶」を意味する。その複数形がfarfallineである。Pestoはbsilico, aglio, olio, formaggio, それに松の実を混ぜて作るソース。



Tagliatelleはきしめん状のpastaだが
約1cm幅のFettuccineより幅が狭い



Perugia駅前食堂で食べたTagliatelle
Tartufate(トリュフで味付けした平たい
pasta)を食べた。麺も香りも最高！10
Euro



Firenzeで食べたTagliatelle con
Asparagiアスパラガスのタリアテッレ

イタリアで唯一、まずかったpastaはどれでしょう？



Romaで食べたRigatoni

マカロニより
太くriga (筋)
のあった
pasta



Assisi の I Monaci (修道士)というレストランで食べたStrangozzi al Tartufo。
イタリアで食べたpastaのうち、これだけがまずかった。トリュフ入りなのに
(注)



Sorrentoで食べたTagliolini con
Acciughe e
Capperi
アンチョビーと
ケツパーのタリ
オリニ 6.5
Euro



イタリアに別れを告げる日、Milanoで食べた
Tagliatelle alla
Bolognese
10 Euro

(注) Assisiで食べたStrangozziは唯一、卵を入れないで作る麺である。

Un Punto Macrobiotico 菜食療法の店



Firenzeのvegetariano菜食主義の店で食べたMaccheroniマカロニ 5.5 Euro



Urbinoの菜食療法のレストランで食べた野菜、穀物、豆類を使った料理。パン、ケーキ、ピッツァはイースト菌を使っていない。タンパク質は魚が基本。ソースの代わりに醤油が出たので、spaghettiにかけて食べた。

さすがイタリア！pastaの自動販売機がある！



PRIMI PIATTI CALDI
IN 60"「60秒であつた
かいパスタが」
(tagliatelle, ravioli,
quadretti, cannoli,
lunettiなど)

「週毎の回転で新鮮
な原料。温度と賞味
期限は電子的に点検
されています」

PROVALI SUBITO!
DA 3.5 EURO「すぐ
に試食してみて！
3.5 Euroから」「菜食
主義者も(宗教的に)
豚を食べない人も
DISPONIBILE利用で
きます。」と書いてあ
る。

Firenze市内の無人自動販売機の店



その他の料理

Bresciaで食べたPolenta



トウモロコシの粉を、沸騰した湯やだし汁に振り入れて煮ていき、最後は捏ねながら煮上げる。主に小麦の生産に不適な北イタリアの寒冷な山岳地帯で主食とされてきた。

Sicilia名物、Le Arancine

チーズ入りのオレンジの形にしたライスコロッケ



下宿の近所にあった父と娘の経営するPizza屋、 SPERA

2002年世界ピッツァ職人選手権で優勝した女性を作るピッツァを食べた



Elenaさんが作るFantasiaというPizza
は世界一と判定された。

Pizza Frutti di Mare 海の幸ピッツァ
5.5 Euro

Capri島で食べたPizza ai Frutti
di Mare 13 Euro



Napoli駅構内の食堂で食べた
Pizza Margherita 1.9 Euro



Firenze郷土料理の店Osteriaで食べたイチゴのRisotto



米、イチゴ、チーズ、オイルの組み合わせは私の舌には合わなかった。

Sorrentoで食べた魚料理



Insalata Mare 8 Euro



Pesce Spadaメカジキのグリル14 Euro

FINE

La Cultura Alimentare Italiana

イタリア食文化 その 2

Pasta特集 終



Roma風、Gli Spaghetti alla Carbonara カルボナーラスパゲティの作り方











私が作ったRoma風 Gli Spaghetti alla Carbonara (生クリームも牛乳も使いません)