

A quill pen is shown in the bottom left corner, resting in a dark inkwell. The quill is light-colored with a dark tip, and the inkwell is dark and cylindrical.

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った皆さまに感謝します。



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

I formati classici sono **quadrucci**, **stelline**, **conchigliette**, **ditalini**, **lumachine** e **tempesta**. Sono le tipiche paste usate essenzialmente per le minestre in brodo.



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。

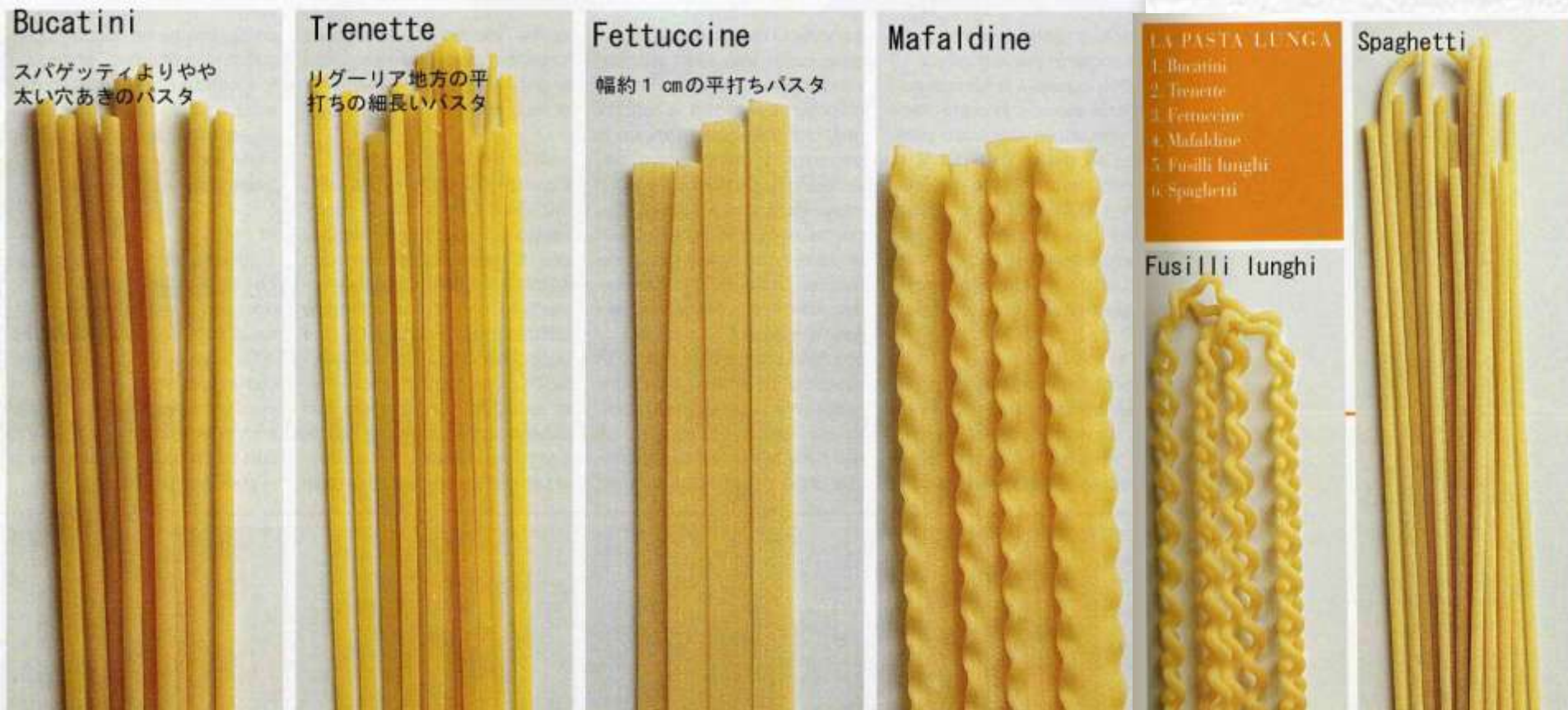
短いPastaの様々な形



若い雄鶏、蝶ナット

マカロニより太く筋が入っている

長いpasta



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.

Ma una volta fatto l'impasto si è solo a metà dell'opera perché altrettanto delicata è la fase di stesura. A mano o a macchina, alla fine si otterrà un risultato perfetto.

すべての 秘訣 明らかにされた 12の 道
 いったん〜したら 作られた 練り (粉) にすぎない 半分、真ん中
 作業 なぜなら 同様には 難しい、微妙な
 段階 作成 手で 或は 機械であれ
 最後に 得るだろう 結果 完璧な

小麦粉

Farina bianca 薄力粉	Farina integrale 全粒粉	Farina di grano saraceno ツバ	Farina di grano duro 強力粉
Prodotto dalla macinazione di semi di grano tenero. La più adatta per la preparazione della pasta all'uovo è di tipo 0, meno sfidata, ricca di glutine, ottima per impasti elastici e resistenti.	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.	È ricavata dalla macinazione di un cereale chiamato "frina" o "lomentino", coltivato solamente in zone montane. È caratterizzata dal colore grigio ed è fondamentale nell'impasto dei pizzoccheri.	Del 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 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 dalla ricetta, tenendo conto che conviene sempre fare un po' di pasta in più. Cominciate a lavorare l'impasto rotondando le uova con la forchetta (foto 4) in modo che gli albumi e i tuorli si amalgamano 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 strisciando 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 lavorate l'impasto 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 ricavarne 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.

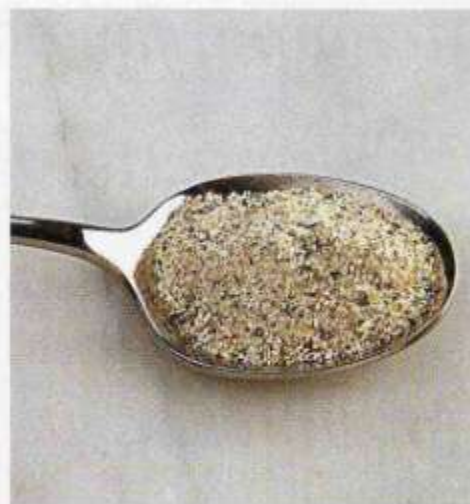
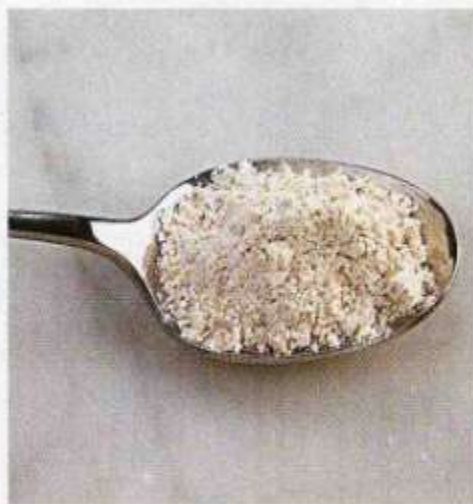
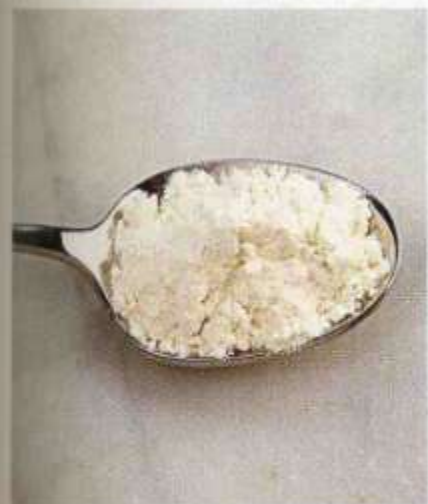
ソバ

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

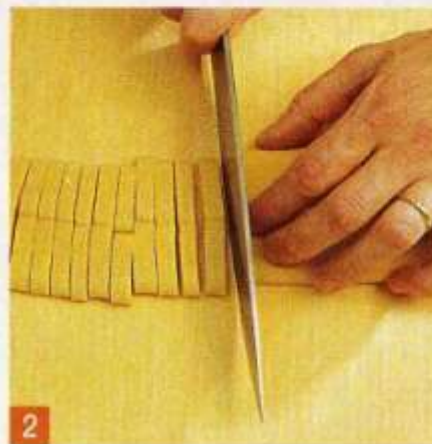


タリアテッレの切り方はうどんと同じ



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8 mm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



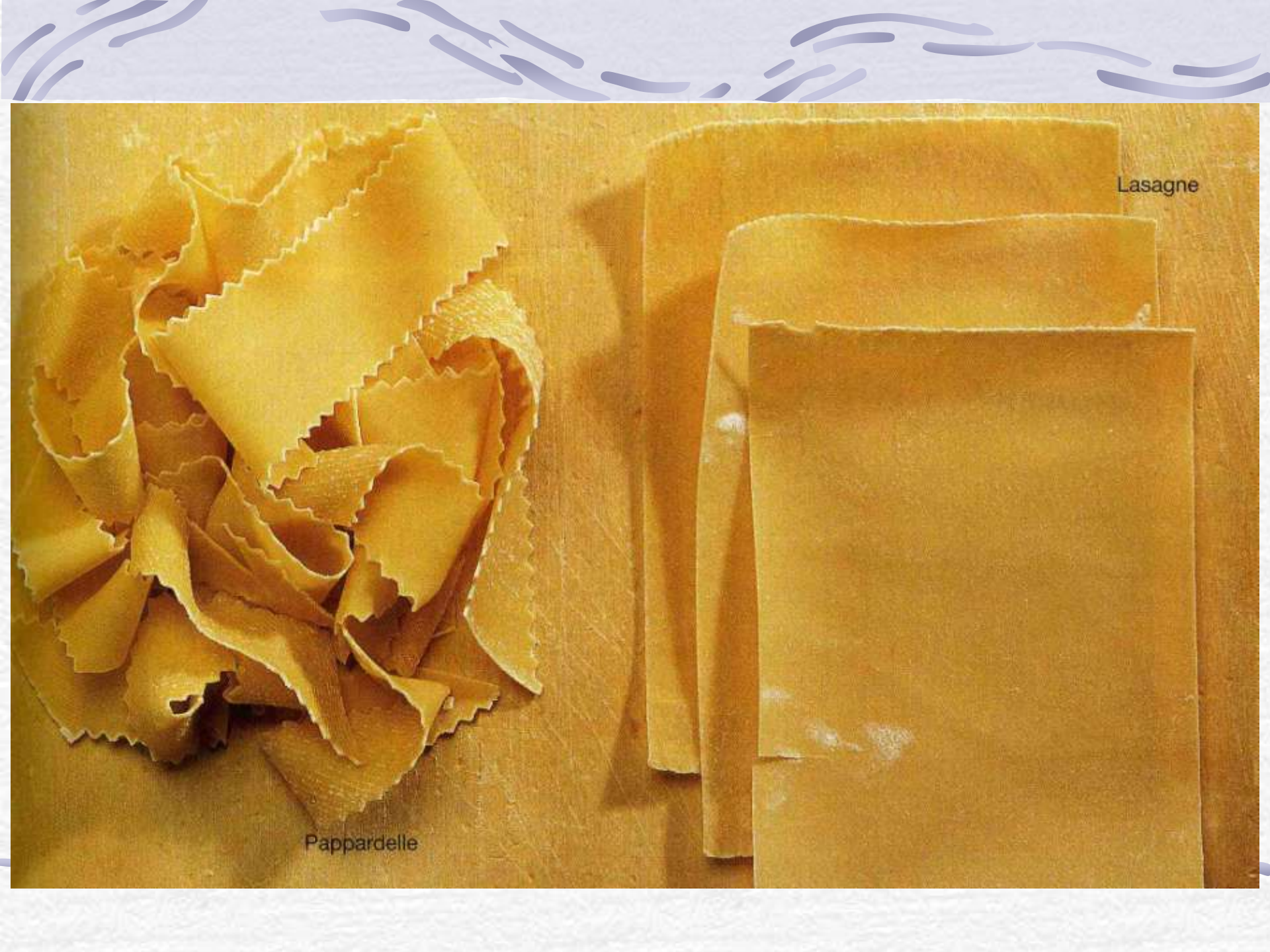
Cannelloni



Maltagliati



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 carciofo, o anche petali di primule o fiori di lavanda), lavatele e asciugatele bene. Stendete la pasta passandola più volte nella macchina e spostando 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Andrea

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に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！



大学そばのCrazy Barという食堂でよくお昼ご飯を食べた。

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)
カバテッリはSiciliaの巻貝状のパスタ



Pastaの旅

Spaghetti allo Scoglio 甲殻類入りスパゲティ



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
この店は
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picci
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ッリーネ。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basilico, 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)の入った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
アンチョビーとケッパーのタリオリーニ
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、ピッツア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
秒であっかいパスタが」 (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



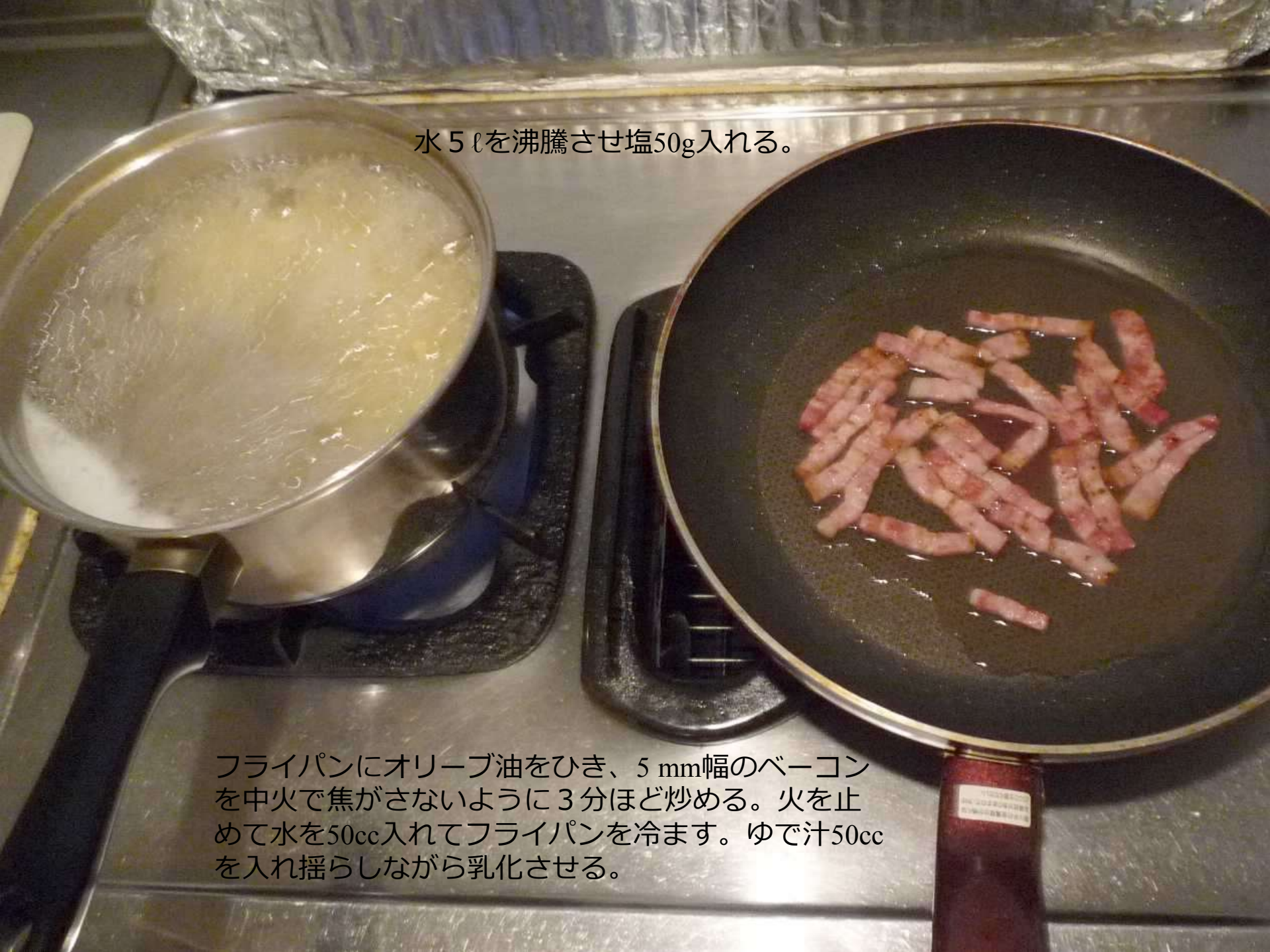
Pesce Spadaメカジキのグリル14 Euro

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



生クリームも牛乳も使わずに出来ます。

卵 3 個、粉チーズ大さじ 3 杯、黒コショウ適量に
ベーコン100 g が必要です。

A kitchen scene showing two cooking items on a stainless steel countertop. On the left, a silver pot sits on a gas burner, filled with water that is vigorously boiling, with white steam rising from it. On the right, a black frying pan sits on an electric burner, containing several strips of pink and white bacon sizzling in oil. A piece of aluminum foil is visible in the background.

水 5 l を沸騰させ塩 50g 入れる。

フライパンにオリーブ油をひき、5 mm 幅のベーコンを中火で焦がさないように 3 分ほど炒める。火を止めて水を 50cc 入れてフライパンを冷ます。ゆで汁 50cc を入れ揺らしながら乳化させる。

火を止めたままのフライパンにパスタを入れる。



粉チーズ入り卵液を入れてゴムベラで混ぜ合わせて、火を点ける。



熱くなったら火からはずし
濡れ布巾の上で混ぜる、を
繰り返す。くっつかないよ
うに動かしながらクリーム
状になるまで混ぜる。



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)

FINE

La Cultura Alimentare Italiana

イタリア食文化 その 2

Pasta特集 終

