

「気分が上がる」カジュアルを始めよう!

HERS

5 [ハーズ]
May 2014

キャミよりもシャツよりも、じつは私服で登場回数No.1

賀来千香子さん
おしとやかTシャツ作法

童心、海、品格、憧れ……“艶色”も“カラーレス”も私のもの

山口智子さん 色を語る、色と遊ぶ

女らしさと遊び心をわかっているから

南果歩さん sacaiの服こそ50歳の味方です!

マテリアルガール歴40年の私たちがお勧めします

「これって侮れない、でしょっ!」
カタログ

気になるのは、年相応の“盛り”、スタイル

「気分が上がる」
カジュアルを始めよう!

「もう、私たちのことを派手好きとは言わせません」
SNAP関西のカラーレス派がカッコいい!

HERS×グー コミュニのコラボ服もWEB通販します
利根川利香子さん「癒やしと物欲と…バリは迷っちゃう!」

老け見えの原因はしみ、しわ、くすみだけではありませんでした
「間のび顔」にサヨナラしよう!

パンツェッタ貴久子さん

イタリア家庭料理研究家／翻訳家。東京都出身。多摩美術大学日本画科卒業。ナポリ国立カポディモンテ磁器学校で学ぶ。ポローニャ・シミリ料理コースにてディプロマを受ける。毎年、イタリア全州を巡り、伝統料理を味わい、学んでいる。「パンツェッタ貴久子の野菜でパスタ」(宝島社)ほか著書多数。



地中海に浮かぶサルデーニャ島はイタリアでは2番目に大きな島です。海に囲まれているのが放牧が盛んで、羊飼いの島と呼ばれます。地中海覇権の要所としてさまざまな民族が海から進入してきたという歴史から、人々の生活の中心は海よりも内陸部に置かれたそうです。羊乳で作るチーズ、特にペコリーノ・サルデーニャは有名で、これに生きたウジ虫が入ったチーズ「カス・マルツ」(通称「虫のチーズ」)を見たことがあります。炭酸の泡のように無数の小さな虫が飛び跳ねていて驚きました。現在、販売は禁止されているようです。今回、レシピはご紹介しませんが、紙のように薄いパン「カラサウ」はその昔、羊飼いが豊んで持ち歩けるように作られたパンだとか。「広げて焚

き火にかざし、シチューなどを入れて食べられる皿のようにした」という話も聞いたことがあります。伝統的な手打ちパスタパン、菓予、すべてが独特で、手の込んだ美しいものが多いのも特徴です。サルデーニャでは外海よりも湾や海の海の幸が好まれ、ボラの卵巣を塩漬けにして熟成させた「ポツタルガ」は日本でも有名です。また、ワインはカンノナウ、ヴェルメンティノノなど、土着のぶどうを使つた上質なものが多く、わが家で最も飲むのはサルデーニャ産かもしれません。今や大変貴重なコルクも島の特産品。手工芸も盛んで、籠や刺繍も素敵ですよ。独自性が保たれたサルデーニャの文化は興味深く刺激的です。



●材料(2人分)

アサリ、ハマグリ	合わせて400g	ズッキーニ	1/2本
白身魚(タラ、スズキ、ガジなど)	1切れ	バジリコ	適量
海老(ボタン海老が好ましい)	2尾	フレゴレ	120gくらい
イカ(スルメイカ等、小さめ)	1杯	exvオリーブオイル	1/2カップくらい
ニンニク	1片	水	適量
イタリアンパセリ	適量	塩、白胡椒	各適量
プチトマト	20個くらい		



「フレゴレ」とは?

あられ状の小さなパスタ。硬質小麦粉(セモリナ)と水で小さな粒状にして、乾燥させた後でローストしたもの。そのためか、日本のあられのような独特の香ばしさとプチプチした食感が特徴です。

魚介とトマトの旨みが出た美味い煮汁をたっぷり吸い込んで封じ込めたフレゴレ。その美味しさがたまらない、シンプル&ゴージャスな一品。サルデーニャでは、特産物の伊勢エビを使うこともあるそうです。



鍋に貝類とイタリアンパセリ1枝、水1カップを入れて火にかけ、蓋をして殻が開いたものから取り除きます。飾り用を残して殻と身を分け、汁は濾しておきます。フレゴレは塩を加えたお湯で下茹で(約10分)しておきます。



フライパンにオリーブオイル、叩いたニンニク、半カットしたプチトマト、塩少々を入れて火にかけ、煮立てして15分ほど、ときどきかき混ぜながら、ソースになるまで加熱します。

ズッキーニは薄くスライスし、少なめのオイルで揚げて油を切ります。白身魚はタイスカット、海老は縦に切り込みを入れます。イカは内臓と足を引き抜き、皮をむいて輪切りに、肝と切り離した足もカットします。

2に貝の汁、パセリのみじん切りを入れ、煮立てさせ、魚を入れて魚の色が変わったら、トマトと海老を加えて沸騰させフレゴレを加えます。水分が不足したら足し、ズッキーニ、貝類、煮立ったバジリコを加え、塩と白胡椒で調味したら盛り付け、パセリ、バジリコを散らします。



貴久子さんのイタリア旅行アルバムから



右・サルデーニャ名物の仔豚の串焼き「ボルチェッドウ」。乳飲み仔豚を串に刺し炭火で4時間、ミルトの葉などで香りをつけながら、ゆっくり焼き上げるお祝い料理です。パリパリの皮にやわらかい肉がたまりません! 中・春の市場にはたくさんの空豆が並びます。日本のものよりも細長く、薄皮もやわらかいの生でも食べられます。通年で使われる乾燥空豆も一般的。左・家庭でフレゴレを作っているところ。セモリナ粉と水をこすりあわせて作るクスクスの親戚ですが、その後、窯で焼き色をつけて乾かすので、香りと焦げ色が特徴のパスタに。



サルデーニャならではの おすすめワイン&リキュール

右・「ミルト」。ブルーベリーに似た実を付けるハーブの一種ミルトのリキュール。優しい甘さに加えほよい苦みもあり食後酒として好まれます。中・「トゥーリーガ」(アルジオラス)はパンツェッタ夫妻が最も好きなイタリアワイン。サルデーニャの土産品種カンノナウを使用し、大らかで上品な味わい(ジローラモさんコレクション)。左・「イス アルジオラス」¥3,800。ヴェルメンティノ100%。サルデーニャを代表する白ワイン。仄かに大地の香りがする新鮮なアロマ。魚介料理や魚卵と好相性。(アルジオラス/ヴィナリウス「100%G.T.T.C.S.」) <http://www.kkvinarius.com>

