

イ
タリア南東部プーリア州に、「パンの街」と呼ばれるほど

パン屋さんが多い小さな街、アルタムーラがあります。私はこの街で修業し、自分の店の店名にもさせてもらいました。

私の師匠であるパン職人・アンジェロさんと奥様のファウスタさんはいつも家庭料理を振る舞ってくれたのですが、パスタがアルデンテではなく、野菜もくたくたに茹でられていることがとても印象的でした。

具の野菜もパスタと一緒に茹でるので、日本は菌ごたえや鮮やかな彩りを大切にしているので、ちょっと色褪せたような見た目に「おいしいのかな？」と思ったのも束の間、口に入れた途端、優しい味わいに心打たれ、いつの間にかこのくたくた感にやみつきになってしまいました。合理的なだけでなく、香りや旨味など野菜の風味がパスタに染み込んでとても滋味深い味わいになるのです。イタリア人が愛する「マンマの味」とはまさにこういう「しみじみおいしい」と感じるものだろうと思います。

南イタリアでは早春からチーマ・ディ・ラーパという蕪のつぼみが出回ります。これが見た目も味も日本の菜の花とそっくり。くたくたに茹でるほうが苦味が穏やかになり、甘味や旨味を堪能できる代表的な野菜ではないかと思っています。

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ 16

パッケリ 菜の花としらす 春のソース

パッケリとは、南イタリア・カンパーニア州生まれの筒状のパスタのことです。表面の面積が広く厚みもあるのでソースの味がしっかり絡み、噛んだときのもっちり感も格別。南イタリアで長く修業をしていた『アルタムーラ』のオーナーシェフ・山本誠さんにとって思い出深いパスタです。そこで春野菜の代表格・菜の花を使ったレシピを教えてくださいました。



フォカッチェリア アルタムーラ
東京都新宿区山吹町5
☎03-6265-3842



くたくたの菜の花と、やわらかくなくてもつぶつぶ感が残っているロマネスコの絶妙の食感も楽しい

パッケリ 菜の花としらす 春のソース

材料(2人分)

パッケリ120g(入手できなければ好みのパスタで)、菜の花8本、ロマネスコ(カリフラワーでもよい)1/4株、しらす25g、ニンニクのみじん切り小さじ1、アンチョビフィレ2枚、EXヴァージンオリーブオイル大さじ2、レモン薄切り2枚

作り方

①大きめの鍋に水の分量の1%の塩(分量外)を加えて沸かす。②菜の花はそのまま、ロマネスコは小さめの房に切り分け、湯が沸騰したらパッケリと一緒に入れる。茹で時間はパスタのパッケージの

指示に従う。③フライパンにEXヴァージンオリーブオイルとニンニクのみじん切り、アンチョビフィレを入れてから火をつける。④ニンニクを焦がさないようフライパンをゆすりながら火を入れ、香りが立ってきたら火を止める。⑤パスタがほぼ茹で上がったら、④を再度火にかけ、お玉一杯程度の茹で汁を加えて煮立たせる。⑥湯を切ったパスタと野菜を加え、EXヴァージンオリーブオイル(分量外)をさっと回しかけて全体を和えたら火を止める。パスタの茹で汁、アンチョビ、しらすの塩味があるので味付けは必要ないが味を見て好みで調整を。⑦器に盛り付け、しらすとレモンをトッピングする。

フォカッチェリア アルタムーラ

オーナーシェフ 山本 誠さん

1974年生まれ。料理修業中に出合い感動したイタリアのパンや惣菜を日本でも広めたいと、2013年地域密着型でフォカッチャ専門店を開業。22年12月、茨城県日立市にオープンしたカフェレストラン「CABLE」の監修も行う。

