

イタリア「食王国」の真髄

# オリーブオイルが決め手。 ヘルシー&シンプル料理を習う



アルベルジュ・リストランテ「イル・カシナーレヌウォーヴォ」は、弟のヴォルテル・フェレット氏(右)がシェフ、兄のロベルト・フェレット氏(左)がホテルを担当するレストランホテル。家族経営ならではの温かな雰囲気も魅力の「旨い宿」である。

本場イタリアでも食のライト化、ヘルシー化の波は確実に来ていると実感した。

今回、取材したピエモンテ州イゾラ・ダステイの「イル・カシナーレヌウォーヴォ」は、「ミシユラン」が二つ星で、「レスフレツソ」が20点満点中16点で全国22位タイ、「ヴェロネツリ」が太陽マーク付きとクルメガイドで軒並み高い評価を得ている。料理評論家のエンツォ・ヴィツツァリ氏も「旨い」と太鼓判を押す人気店である。

さぞや重たいピエモンテ料理のオンパレードかと思いきや、出てきた料理はセロリのスープやナスのテリーヌ、鴨とアーティチョークのサラダなどなど。さっぱり系の料理が多いのである。そんなとき、味のベースはオリーブオイル。

「もちろん、バターを使った伝統的ピエモンテ料理は得意中の得意。どこにも負けない自信はあるけど、お客さん自身がよりフレッシュユでライトな料理を求めている。だから僕は伝統的料理とより創作的な料理、二つの方向で料理を組み立てている。もちろん、創作といっても基本はしっかり踏まえたものでね」

こう語るのは、シェフのヴォルテル・フェレット氏。その料理は繊細かつ素材の味が生き生きとして、日本人の口にもびつたりと感じた。早速、料理を教わろう。

右/「ボスコオリーブオイル」500ml  
中央/「ボスコエキストラバージンオリーブオイル」500ml  
左/「ボスコトスカナエキストラバージンオリーブオイル」250ml



本日の料理は、タラと新ジャガの地中海風ソース。と、夏野菜のタリヤリン。の2品。ともにシンプルに素材の味を引き出す料理だけに、味のベースとなるオリーブオイルが大切な役割を果たしている。

シェフが今回、使ったオリーブオイルは、日本でも一番人気のイタリア産「ボスコオリーブオイル」。11月から1月の収穫期に、地中海の大地で太陽の恵みをたっぷり受けて育ったオリーブの実を厳選。伝統製法を守りつつ、さながらフレッシュジュースのように搾ったボスコオリーブオイルの風味はフルーティでソフト、豊かな香りとコクをあわせもった風味バランスが特徴である。

まず、タラと新ジャガの地中海風ソース。はボスコオリーブオイルがソースの主役。たっぷりのオイルにアンチョビとケッパーを入

夏野菜のタリヤリン  
Tajarin con Verdure



●材料(4人分)／タリアテッレ 240g、ズッキーニ1本、プチトマト10個、グリーンアスパラ6本、新玉ネギ小1個、「ポスコエキストラバージンオリーブオイル」・イタリアンパセリ(葉)・塩・胡椒各適宜。＊タリアテッレは乾燥パスタのリングイネでも代用可。好みにタイムやセージなどを加える。



●つくり方／①ズッキーニ、新玉ネギ、グリーンアスパラ(下ゆで)はパスタに絡みやすいよう細長く、プチトマトはくし形に、イタリアンパセリは細かなみじん切りにする。②フライパンにポスコエキストラバージンオリーブオイルを熱し、新玉ネギ、ズッキーニ、アスパラを炒め、塩・胡椒で調味して、イタリアンパセリとプチトマトを加えたら火を止める。③タリアテッレをゆで、ゆで汁少々とともに①に加えてさらに和える。④皿に③を盛り、食べる直前にポスコエキストラバージンオリーブオイルをたっぷりかけていただく。野菜とポスコエキストラバージンオリーブオイルの旨味が味の決め手。



料理は前菜とメインで5万リラ、フルコースでも10万リラ程度と良心的。ワイン、特に地元ピエモンテのスーパーワインが格安なのも魅力。  
Il Cascina Nuovo  
●Statale Asti-Alba, 15  
Isola d'Asti(AI) ☎0141-958166  
営業時間/12時30分～13時30分、20時～21時30分(L.O.) 日曜夜・月曜休み(夏と年末年始に長期休みあり)



タラと新ジャガの地中海風ソース  
Merluzzo e Patate

●材料(4人分)／生タラ4切れ、新ジャガ2個、アンチョビ(塩漬けフィレ)2枚、ケッパー(塩漬け)15粒、プチトマト10個、「ポスコオリーブオイル」・イタリアンパセリ(葉)・塩・胡椒・小麦粉各適宜。＊アンチョビはオイル漬け可。  
●つくり方／①アンチョビ、塩抜きしたケッパー、イタリアンパセリは細かなみじん切り、プチトマトはくし形に切る。②鍋でポスコオリーブオイル約大さじ3を熱し、アンチョビとケッパーを入れて中火で加熱。アンチョビが溶けてきたらプチトマト、イタリアンパセリを加えて火を止める。③フライパンにポスコオリーブオイルを熱し、塩・胡椒をしてから小麦粉をまぶした生タラをソテーする。④皮をむいた新ジャガの薄切りをゆでる。⑤皿に④の新ジャガを盛り、③のタラをのせ、②のソースをかける。



最近では、海外から招待を受けて料理講習会に出向くこともあるというシェフのフェレット氏、40歳。

れて火にかけ、トマト、イタリアンパセリを加えて仕上げる。表面をソテーしたタラの身とほくほくのジャガイモにぴったりで、このソースはほかに生野菜を浸けて食べればパーニャカウダ風サラダにもなる。  
2品目は夏野菜のタリヤリン。タリヤリンはタリアテッレ(手打ち平打ち麺)のピエモンテ方言。ポスコエキストラバージンオリーブオイルで炒めた野菜にパスタを和え、最後にたっぷりポスコエキストラバージンオリーブオイルをかけるのがポイントだ。  
「特にタラの料理はワインに合うね。繊細でありながら凝縮した風味の白ワイン、ピエモンテの「ランゲ。なんかがあれば最高」とシェフ。もちろん、シャルドネやソーヴイニョン・ブランなどにもぴったりと感じた。さあ、レッツ・クッキング！」