

Style R 9号をお届けします

食への興味が「食べる」から「料理する」へと広がっていくのは自然なことかもしれません。前号では南仏プロヴァンスでの料理体験をご紹介しましたが、今度は南イタリア、世界遺産の町での料理体験です。一流レストランや著名なクッキングスクールではなくても小さな町の、庶民的なお店のキッチンで十分。その土地で手に入る新鮮な食材を使って一緒に作ってすぐに食べる、なんて最高の贅沢ですね。ふだん料理をしない人も、旅先だからこそ、ぜひやってみてください。新しい発見が待っていることでしょう。StyleR はそんな新しい旅の楽しみを提供いたします。



旅先で、新しい楽しみ
〜料理体験 Part 2〜



フィレンツェ郊外のご家庭で手料理をごちそうになったことがあります。いただいたのはイタリアのラタトゥイユ、「カボナータ」でした。ナス、ズッキーニ、パブリカといった夏野菜をふんだんに使い、フレッシュのトマトで煮込んだひと品。そのご夫婦は旅行のときでも自炊ができる場所しか泊まらないのだそうです。共

働きのためいつのまにか夫婦で料理をするようになって、いまでは週末にふたりでマーケット通いをするのが楽しみだとか。プロはだしの腕前を堪能しました。

旅行先ではどうしても「外食」が中心になります。レストランの味も美味しいけれど、自分で作る機会も作ってみたいもの。星つきレストランのクッキングスクールが人気ですが、家庭料理に触れるチャンスを探してみたいかがでしょう。

ごちそうになった後、スーパーで大量にイタリアの調味料を買ってしまいました。あのときごちそうになった味を思い出しては、日本のキッチンでスパイスを試してみるの新鮮な楽しみです。そのたびに新しいおいしさを発見し、また懐かしい旅のことが思い出されます。

「料理が旅の目的」というのも素敵ではないですか？旅のテーマは身近にいくらでも見つけれられるのです。



イタリアの味は、ぜひとも覚えて帰りたい

イタリアは「家庭料理の国」と言ってもいいかもしれません。新鮮で安い食材を使って、手早く仕上げる毎日の料理。ひとり暮らしにも大家族にも対応できるシンプルなレシピ。この国の「マンマの味」は、きっと我が家の定番レシピになることでしょう。

万能レシピ「トマトソース」を覚える

たとえば「トマトソース（サルサ・ディ・ポモドーロ）」はどうでしょう。

魅力的な郷土料理の多いイタリアですが、どの土地へ行っても出てくるのが「トマトソース」です。とても簡単なレシピながら、このソースをベースにさまざまなイタリア料理が作れるので、ぜひとも覚えておきたいもの。

熱したオリーブオイルで刻んだニンニクの香りを出し、トマトとバジルの葉、ローリエ、ワインを適量加えて、ほぼ半分の量になるまで煮詰めるだけ。ところが、土地ごとにちょっとしたアレンジを加えることで、まったく違う味になってしまうから不思議です。トマトに加え大量に刻みタマネギを加えたり、セロリなど香味野菜を加える地方もあります。また塩味が基本ですがアンチョビでコクを出す地方もあります。ワインも地ワインを使うので、赤ワインの地方と白ワインの地方では味が違います。



トマトも皮まで煮込むんだり、裏ごししてさらっと仕上げるなど地方によっていろいろ。このトマトソースは1度作ると1週間ほど（イタリアでは2カ月とも言われています）保存できるので、大量に作ってビンに詰めて冷蔵庫にストックしておきます。

そのままパスタにかければスパゲティ・ポモドーロになりますし、唐辛子やケッパーを加えてブッカネスタに、また挽肉を加えればおなじみボロネーズになります。モッツァレラチーズにかければ簡単な前菜になりますし、鳥肉や魚介類を煮込むベースに使うなど、応用の幅は無限大。

イタリアの家庭の味を覚えようと思うなら、基本中の基本ポモドーロから始めてみてはいかがでしょうか？



新鮮なトマトとオリーブオイル、ニンニク、塩だけで作れるトマトソースは、さまざまなイタリア料理のベースとして使えるオールマイティなソース。ご家庭でぜひ作ってみてください。

イタリアの世界遺産、アルベルベッコで家庭料理を

とんがり帽子の「トゥルッリ」が印象的な南イタリア、アルベルベッコ。世界遺産で有名になり、日本からの観光客も多い場所です。

アルベルベッコのあるプーリア地方は「イタリアの食料庫」と呼ばれるほど食材の豊富な土地。海沿いの地方にもかかわらず、肉や野菜を使った料理が多いことで知られています。

なかでも「ブラッチョレッテ・アル・スーゴ(BRACIOLETTE AL SUGO)」は家庭料理の定番。日曜に大家族が集まると、



ブラッチョレッテはまず薄切り肉を巻き、楊枝で留めてオリーブオイルで炒め、トマトソースで煮込みます。イタリア南部では日曜昼食の定番メニュー。親戚や友人が集まる食卓で振る舞われます。

かならず出てくる一品です。この料理をはじめ家庭料理ばかりを5品、旅行者に教えてくれる料理教室があります。場所は世界遺産にもなっているトゥルッリの中。まずはイタリア料理では基本中の基本、トマトソースの作り方からはじまり、固くなったパンで作る揚げ団子「ボルベッテ (POL PETTE) や、耳たぶ形の特徴的なパスタ「オレキエッティ (orecchiette)」など、どれも家庭のメニューに加えたいものばかり。5品も作って、食べて、それでも4時間ほどのプログラムですから、パッケージツアーのフリータイムでも利用できます。

ドメニコ (Domenico) シェフによるクッキングレッスンはイタリア語か英語で。リクエストにより日本語通訳を用意することもできます。



レストランのキッチンを使った料理教室。イタリアの家庭料理を覚えておくと、日本に帰ってからも繰り返し楽しむことができます。



朝市を訪ねて

早朝から広場を埋める店。新鮮な野菜や魚介類、肉加工品が並ぶ横には、日用品を売る店が続く…。日本では見かけることも珍しくなったこんな風景が、イタリアやフランスではいままあたり前のように行われています。

こうしたマーケットは、いってみれば「移動スーパー」です。日用品のそろうような大きな店がない町では、曜日を決めてこうした市が立ちます。市の立つ日にあわせ、近隣の農家や商店も露店を開きます。本当に

朝採れたばかりの野菜や果物。新鮮な卵や牛乳、農家手作りのバターなど、並ぶのはその土地でなければ手に入らないものばかり。まさに「地産地消」が、いままも続いているのがわかります。こんなマーケットを楽しむために、キッチン付きのホテルを選ぶ旅行者も少なくありません。マーケットで買ったばかりの食材で朝食、なんて、旅先ならではの贅沢な体験です。

また市に立つ屋台での食事も楽しいもの。立ち飲みや立ち食いでいただく地元の味は、最良のファーストフードといえるでしょう。

こんな市を楽しむためのガイドサービスもあります。ガイドを介してなら買い物だって自由にできます。地元料理のレシピを教えてもらうことだってできます。もう一歩踏み込んで、町を楽しむ。そのためのサービスがスタイルRにあります。

採れたて野菜や果物、魚介類などの食材が所狭しと並ぶ朝市は、さしずめ移動スーパーマーケット。早起きしてフレッシュな食材を仕入れ、郷土料理にチャレンジしてみましょう。



新鮮なシーフードは軽く味付けするだけの簡単な料理でも、素材本来のおいしさが楽しめます。



旬の食材を取り合わせたアレンジ料理。地元で味わうのが最高の贅沢です。



夏を実感、旬の食材

せっかくイタリアを訪れるのですから、その季節に美味しいものを食べたい。でもイタリアの「旬」は日本とはちょっと違うようです。たとえば、夏になると市場には真っ赤なイチゴが並びます。「イチゴの旬は春」と思いこんでいた日本人には奇異な光景ですが、この国のイチゴは夏の果物。味も違います。こちらのイチゴはどちらかというと甘酸っぱいのが特徴。昔は日本でもこんな味のイチゴが出回っていたのですが…。食べるときは砂糖漬けにして、生クリームをいっぱいかけていただきます。

夏はトマトの季節でもあります。こちらのトマトは「サンマルツァーノ種」といい、日本で「イタリアントマト」と呼ばれている細長いものが中心です。果実は甘く種も少なく、フレッシュはサラダやマリネにいただきます。過熟したものは「ムーラン」と呼ばれる手回しの裏ごし器でつぶしてペースト状にし、ポモドーロ（トマト）ソースを作ります。スパゲティ・ポモドーロはイタリア全土で食べられますが、トマトが違うのか味付けが違うのか、地方によってまったく違ったおいしさなのは不思議。生トマトで作ったポモドーロは、格別です。

夏はさっぱりとしたトマトの冷製パスタもおすすめ。



ほかにも「フィーゴ」と呼ばれるイチジクやアーティチョークが夏の旬。どの野菜も香りが高く「野菜臭さ」が市場に充満しています。この食材、見るだけでももったいない。自分の手で料理にあげましょう。

また夏はムール貝やあさりなどの魚介類も旬。これらで出し汁をとったナポリのリングィネは逸品です。産卵前の卵をたっぷりと蓄えたタコのオイル煮も夏の味。そうこうしているうちに市場にキノコが登場します。ポルチニやフンギの香りが漂い始めると、イタリアはもうすぐ秋です。



とっておきの名店、教えます

フランスやイタリアでは、かならずといっていいほどレストランの店頭メニューが掲げられています。旅行慣れた人たちはこのメニューで料理の値段をチェックしながら、店内で食事している人たちの表情をうかがいます。客の表情を見れば美味しいか美味しくないか、一目瞭然ですから。

実はリージェンシー・グループには、こうして集めた「丸秘レストランリスト」があります。日本の旅行ガイドには決して載ることのないような、ローカルレストラン。しかも味はスタッフが入れ替わり立ち替わり訪ねて、何度も確認したところばかり。いままではウエディングカップルに提供していたこのリスト、スタイルRのお客様にも提供を開始しました。作るのはちょっと、でも食べるのは大好きという方、どうぞ気軽にお申し出ください。

とんがり屋根のトゥルッリが印象的なアルベロベッロの街並み。



【アマルフィ海岸とアルベロベッロの旅9日間】モデルプラン

日程	観光内容	都市
1日目	昼：空路イタリアへ (ミラノまたはローマにて乗り換えナポリへ) 夜：着後、専用車でホテルへ	ナポリ
2日目	午前：専用車で【世界遺産1】ナポリ歴史地区を一巡の後、ボンベイへ【世界遺産2】ボンベイの遺跡を自由観光(約1時間)。その後、真っ青な海岸線とパステルカラーの家々が連なる【世界遺産3】アマルフィ海岸のボジターノへ	ボジターノ
3日目	午前：ボジターノを自由散策 午後：専用車でアマルフィ海岸の中心、アマルフィへ その後、ゆったりと散策をお楽しみください。	アマルフィ
4日目	終日自由散策 ●おすすめ散策 偉大な作曲家ワグナーが絶賛したラヴェッロの町や、船でカプリ島へ	アマルフィ
5日目	午前：専用車でバジリカータ州の【世界遺産4】マテラへ 途中、休憩しながら移動。 ユネスコ世界遺産のサッシ地区にある洞窟住居を利用したホテルへ。その後、異次元のようなサッシ地区を自由散策	マテラ
6日目	午前：専用車でプーリア地方へ 白亜の城壁がまばしいオストゥーニ、ロコロンドなど珠玉の街々に立ち寄り、おとぎの世界に迷い込んだような町【世界遺産5】アルベロベッロへ 午後：着後ホテルへ	アルベロベッロ
7日目	終日自由散策 ●郷土料理・お菓子などを習う料理教室(別途料金) ●自転車で町を散策、チーズやオリーブオイルの工場を見学・試食プラン(別途料金)	アルベロベッロ
8日目	朝：専用車でバーリへ 空路、ローマまたはミラノへ 航空機を乗り換えて帰国の途へ	機中泊
9日目	午前：成田空港着	



断崖に貼り付くように建物がひしめくボジターノはアマルフィ海岸の人気スポット。

【次号予告】10号

いま注目のクロアチア特集

クロアチアに興味はあっても、日本ではなかなか情報が入手できないのが現状です。そこで「英語は通じる?」「物価は?」「なにが美味しい?」「鉄道はちゃんと時間どおり?」などなど、もしご質問があれば、ぜひお寄せください。ちょうど6・7月にクロアチアへいらっしゃるお客様のレポートを通してご紹介できると思います。プリトビツェもドブロブニクも夏がピーク。秋のクロアチアは意外と狙い目かも。



【リージェンシー・グループ プレゼント からのお知らせ】

フィレンツェ「IL PAPIRO」のレターセットを抽選で1名様にプレゼントいたします。

1976年創業の「IL PAPIRO」はマーブル紙をはじめとするトスカーナの伝統工芸品を扱うお店。この製品はフィレンツェの代表的なお土産のひとつとして有名です。

応募方法：名前、住所、日中連絡先、リージェンシー・グループご利用の有無（有の場合はそのときの担当者名も）を記載の上、弊社宛メールでご応募ください。

応募宛先：info@regency-grp.com

応募締切：2009年7月10日必着

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



【編集後記】

海外のクッキングスクールといえば、パリのル・コルドンブルーやホテルリッツ料理学校が有名ですが、そこへ行くにはせめてセミプロ級の腕がないと……。多少はフランス語の知識がないと……。せめて英語ぐらいはしゃべれないと……。とにかくハードル高すぎですよ。

前号の南フランス・プロヴァンス、そして今回の南イタリア・アルベロベッロで体験していただくお料理教室は、家庭にお邪魔して地元の郷土料理を教えてもらい、ついでに御馳走になってくるという感覚です。大袈裟でなく、エプロンと笑顔があれば誰にでも参加いただけます。クッキングスクールといっても、旅を楽しむパーツの一つと思ってください。

歴史的な建築物や遺跡見学もいいですが、「旅」には人とのふれあいが欠かせません。カフェで隣のテーブルにいたおじさんも、お土産屋のおばさんも一緒に写真をとらせ

てもらって、それなりにふれあいは楽しめます。しかし目的を一つにして地元の人々と同じ時間を共有することで、もっと親しく、楽しい思い出作りができることを発見したのです!

今回は料理が目的です。いや究極は美味しい郷土料理を食べることかな?

参加していただいた皆様から「本当に楽しかった」「日本語がしゃべれないけど、シェフやレストランのスタッフと賑やかにコミュニケーションできた」「来年は違うメニューに挑戦したい」という声を続々いただき、実感しているしだいです。

これからも物見遊山だけでなく、五感をフル活用してプラスαを体験していただけるような楽しいご案内をしたいと思っています。(KIYO)

旅のお問い合わせは TEL.03-5775-2013

発行 株式会社リージェンシー・グループ

〒107-0061 東京都港区北青山3-5-8 水田ビル6F

TEL 03-5775-2013 FAX 03-5775-2014

E-Mail style-r@regency-grp.com

営業時間 月曜～金曜 10:00～19:00

※土日祭日も営業しております(要予約・18時まで)

東京都知事登録旅行業 第3-4805号

JATA正会員 日本イタリア旅行協議会正会員



プリントしてお楽しみください。

Style R は自宅のプリンタで印刷できるミニマガジンです。下のURLをクリックすると、印刷用のデータがダウンロードできます。

<http://www.style-r.net/mag/09.pdf>

データを開いて印刷を選び
A4 ふちなし(全面)印刷
両面印刷(短片綴じ)

を指定。プリントをセンターで折ると、8ページの小冊子ができあがります。

バックナンバーも同様にプリントして読むことができます。

※プリントデータは約3MBあります。通信環境によってはダウンロードに時間がかかることもあります。