

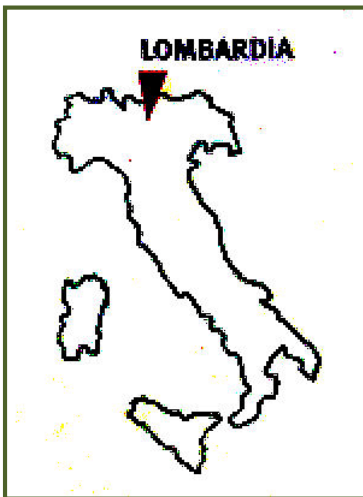
イタリア旅行

～もちろん蕎麦との出会いもありました～

江戸ソバリエ・ルシック 石垣佳之
(蕎麦喰地蔵尊蕎麦打ち会所属)

会社の勤続記念で特別休暇をもらったので8日間の日程でイタリアに行って来ました。イタリアには初めての訪問になります。旅行自体はごく一般的な観光目的のツアーでしたが、江戸ソバリエの「端くれ」であるからには、そこはそれ「蕎麦」に結び付けさせないわけにはいきません。そもそも旅行先をイタリアに選定したのもイタリアが私の趣味である「蕎麦」と「自転車」(注1)に縁のある国だったからです。

(注1) イタリアには自転車やパーツなどの世界的有名ブランドが数多くあります。



ソバリエの皆さんならヨーロッパでも蕎麦が生産され、蕎麦を使った料理があることをご存じの方も多いと思いますが、フランスの『ガレット』のようにメジャーでなくても、イタリアにもスイスやオーストリアとの国境近くのアルプスの山麓地方(注2)に蕎麦粉を使った『ピッツォッケリ (pizzoccheri)』(注3)という郷土料理があります。

(注2) ミラノが首都のロンバルディア州の北部でソンドリオという県に美しい溪谷があることでも有名なヴァルテッリーナ (Valtellina) という地域になりますが、ミラノからは150Kmも奥地になります。

(注3) 『ピッツォッケリ』を食されている地域にちなんで (pizzoccheri alla Valtellinese) と表すこともあります。

そもそもイタリア語で「蕎麦」のことを「グラノサラチエーノ (granosaraceno)」といいますが、「grano」は「小麦粉」または広く「粉類」「穀物」のことを表し、「saraceno」はサラセンを表しています。サラセンとはイスラム圏地方(=中近東付近)のことを指し、これは中世に十字軍がサラセン地方に侵攻したときに「蕎麦粉」を持ち帰ってイタリアに広めたことに由来しているようで、イタリアと蕎麦の関わりは意外と古いものであることが伺われます。

現代ではパスタの原材料となる小麦が主役となり、蕎麦はイタリア全土ではあまり食べられなくなっているようですが、小麦がそれほど普及していない時代にはイタリアの広い地域で蕎麦が様々な料理で一般的に食べられていたと想像されます。その名残りとしてイタリア北部山間部の厳しい環境で小麦が育ちづらい地域に現在でも蕎麦が育成され、食べ続けられています。その代表料理が『ピッツォッケリ』になるというわけです。

今回の旅行はなにせイタリア入門者向けの観光ツアーですから、訪問する場所も決められていて勝手な行動は許されません。もちろん『ピッツォッケリ』が食べられているアルプス山麓の地域に行くことはできません。ですから訪問する街々で『ピッツォッケリ』か、それが駄目ならせめて蕎麦に関わる何かに出会えることを期待してイタリアに旅立ちました。

ともあれ、JR三鷹駅近くの手打ち蕎麦店『味のそば兵衛』さんのお嬢さんが、やはり『ピッツォッケリ』を求めてイタリアに旅行したことを漫画で描かれている『花のイタリアそば紀行』（さくら姫著・角川学芸出版）を事前情報としてしっかり読んでから出発しました。

6月14日午後、成田を飛び立ち12時間半後にローマに到着（現地夜）。2日目はナポリに行ってカプリ島（青の洞窟）に渡り、3日目はローマ市内を観光、4日目はフィレンツェ、5日目ヴェネツィア、6日目はミラノと（7～8日目は日本への帰国）、細長いイタリアを南の方から北の方まで長い距離をすべてバスで移動しました。

まだ6月だというのに連日35度に迫る猛暑と、まさにイタリアのイメージにふさわしい明るい陽射しに恵まれて、どこに行っても「絵はがき」のような美しい街並みや文化遺産の数々を慌しくも感動しながら見ることができました。

日本から見るとイタリアは歴史的文化遗产が数多く残されており、明るく陽気な国民性で、パスタやピザ、ワイン、そしてオリーブといった美味しいものがたくさんあるといったイメージの国ですが、もともと都市国家の集まりであったせいか、また南北に長く気候や風土も違うせいか、旅を進めるにつれて地方ごと都市ごとの様々な違いを実感しました。

本場のイタリア料理は、日本人にも馴染みのあるものが多く全体的には親しみやすいですが、現地で食べるイタリアンは日本のそれと比較して、味付けがシンプルで素材本来の良さを活かそうとする調理方法が採られていると感じさせるものでした。

イタリア料理の南北の違いをイメージしやすくあえて極端に言いますと、南の地域はオリーブオイルを使った料理で、北の地域はバターを使った調理が主流。パスタは南の地域は乾燥パスタが主流でオリーブやトマトで味付けをし、北の地域では生パスタでバターやチーズで仕上げられるのが主流といえます。もちろんこれはわざと極端に言っていますので、北部でもオリーブやトマトはたくさん使われていますので、誤解のないようにお願いします。

イタリア到着後、ナポリからヴェネツィアまで時間の許される範囲で食品関係のお店を覗きました。パスタや小麦粉類はどこに行っても豊富にありましたが、『ピッツォッケリ』や蕎麦に関わるものを見つけることはできませんでした。

最終行程でイタリア北部の大都市ミラノに入りました。イタリア経済の中心地であり、ファッションの世界的発信地でもあるミラノは『ピッツォッケリ』を郷土料理とするヴァルテッリーナ地方の州都でもありますから、きっと何か手がかりがあるに違いないと思い、短い自由時間を使って探してみました。

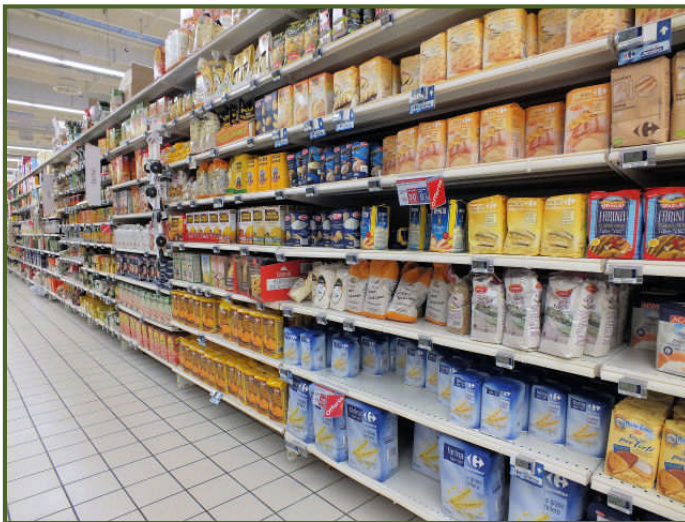
まずはデパートの食品売り場に行ってみました。パスタ売り場を覗くと『ピッツォッケリ』はなかったものの箱に入った『蕎麦粉のパスタ（乾麺）』（250gで4.9ユーロ＝約500円）が売られているのを見つけ、「蕎麦」に係りあるものによろしく出会えることができ大喜びで5箱も購入してしまいました。

このパスタはズバリ『granosaraceno』（蕎麦）という名前で売られていましたが、日本に帰ってイタリア料理関係の本で調べてみると『granosaraceno』は単に「蕎麦」という意味だけでなく、「蕎麦粉のパスタ」も意味することがわかりました。



【ミラノ、デパート売場】

デパートで販売されているからにはきっとスーパーマーケットにも「蕎麦」の関連商品があるに違いないと確信(?)を持ち、今度は大型スーパーに行ってきました。予想通り様々なパスタ類と共に『ピッツォッケリ』(箱入りの乾麺、500gで1.99ユーロ=約200円)が売られており、さらに小麦粉類と共に何と2種類の『蕎麦粉 (farina di granosaraceno)』と『蕎麦の実 (抜き)』まで売っているのを見つけることができました。



【ミラノ、スーパー売場】



【そば粉のパスタのアップ】

小麦粉と同じ様なビニールの袋に入った『蕎麦粉』は黒い“星”が多い粗挽きのものですが、ひとつの製品パッケージには蕎麦畑と石臼の絵が描かれていていかにも蕎麦らしい雰囲気が出ています。またもうひとつの製品にもイタリア語で「機械の石臼で挽いた」と書かれています。やはりイタリアでも蕎麦は石臼で製粉するのが良いとされているのでしょうか。

また「蕎麦粉」は1kg入りでひとつの方が2.26ユーロ(約230円)、もうひとつの方が1.74ユーロ(約175円)、「抜き」も1.93ユーロ(約200円)と、どれも日本では考えられない破格値で売られているのに驚いてしまいました。

これらの『蕎麦粉』は家庭向きに手打ち(?)の『ピッツォッケリ』は勿論、『蕎麦粉のポレンタ (polenta)』(蕎麦掻きの様なもの、普通はトウモロコシの粉で作る)、『シャット (sciatt)』(蕎麦粉の衣でチーズを包んで揚げたもの)などを作るために売られているもの

であり、簡単なレシピもイタリア語で書かれています。



【ミラノ蕎麦粉】

【ピッツォッケリ乾麺・表】

このレシピには『ピッツォッケリ』は日本の蕎麦と同じく、蕎麦粉＝80%、小麦粉＝20%のいわゆる「二八」の割合で水を入れて捏ねよと書かれています。イタリアでも日本と同じく「二八」が蕎麦を捏ねる絶妙の比率とされているなんて、何だかうれしくなります。

なお『ピッツォッケリ』の形は「きしめん」の様な平麺パスタを7～8cm位に切った大きさのもので、粗い蕎麦粉を使っているせいか黒い“星”が目立ち、色はまさに蕎麦の色をしています。

こんなに安い蕎麦粉ですからここが日本であれば大量に購入するところですが、他の荷物と一緒にトランクに入れて持ち帰らなくてはならないので、泣く泣く各1個ずつのみを購入しました。もっと大きなトランクを持って来れば良かったと、この時ばかりは後悔しました。

日本に大切に持ち帰ったものを使ってさっそく『ピッツォッケリ』を作ってみました。

『ピッツォッケリ』は家庭でも作られる肩の凝らない料理で、いろいろなアレンジがあるようですが、基本的には①ちりめんキャベツ (verza) (注4) ②じゃがいも (patate) ③チーズ (formaggio ビットチーズ、フォンティーナ、パルミジャーノ・レッジャーノなど) ④バター (burro) などが主な材料になります。

(注4)『ちりめんキャベツ』は別名『サボイキャベツ』。しわしわで生食には合いません。

日本でも手に入りますが(高いです)、通常のキャベツで十分に代用になります。

これに好みで『フダン草 (barbabetola)』(注5)などの葉野菜を加えることも多いようです。

(注5)『フダン草』は耐寒性の強い1年草。ほうれん草に似ているがいつでも採れるのでこの名があります。

日本でも地域によって『うま菜』『トキシラズ』『アマナ』などの名前で生産されています。

こちらも通常のほうれん草で十分に代用になります。

ただし日本では揃う材料に限りがありますので、今回は『ピッツォッケリ』の乾麺を使って自分でアレンジして作りました。目指すのは出発前に読んだ『花のイタリアそば紀行』の筆者が現地に行かれて本場の『ピッツォッケリ』を食べた時の感想“クドくて美味しい”味です。

<調理方法>

※生のピッツォケリで作る場合は、事前に蕎麦粉と小麦粉を八二の割合で水でこね、延して切って平麺の Pasta 状態を作っておく工程が入ります。

1. キャベツとジャガイモをざく切りにして鍋で20分程度茹でる。
長めにしっかり茹でるのがコツ。しっかり茹でた方がピッツォケリと馴染みやすい。
2. 生の『ピッツォケリ』の場合は上記1の鍋に加えて3～5分程度茹でるが、乾麺の『ピッツォケリ』の場合は別鍋で10～15分程度茹でておく。
3. パルミジャーノ・レッジャーノチーズ、プロセスチーズをサイコロ状に切っておく。
今回は色づけと香りづけでセージをざっくり切っておく。
葉野菜を入れる場合はほうれん草やチンゲン菜などでも合うと思う。
4. フライパンに多めのバターを入れニンニクを入れて炒める。
ニンニクの香がついたらセージを入れさっと炒める。
5. 4に1と2を入れかき混ぜ、さらに3を加える。
チーズが溶けて具材に絡み、塩や黒胡椒で味を調えたら、でき上がり。



【ピッツォケリの材料】



【自作のピッツォケリ】

この料理は山間部の気象条件が厳しい地域で体を温めるための料理ですから、たっぷりのバターとチーズで仕上げるのが特徴です。しかし日本で作る場合は現地と同じようなチーズや野菜が手に入りづらいうえに、あまりこってりしたものは日本人は苦手ですから、今回仕上がったものは本場のものとは少し違った、『なんちゃってピッツォケリ』あるいは『ピッツォケリ日本版』というべきものかもしれません。とはいえ写真の通り料理としては地味な見栄えですが、「クドくて美味しい」味を出すことができ家族にも大好評でした。

イタリアは数多くの世界遺産や美味しいイタリア料理やワインだけでなく本当に様々な魅力にあふれた国です。今回の旅行では短い日程で広く浅く味わっただけのものでしたが、再び訪れる機会を作って今度はじっくりと巡ってみたいです。そしてその際はアルプス山麓のヴァルテリーナに行って、『ピッツォケリ』や『蕎麦粉のポレンタ』『シャット』など本場のものを味わい、そして「蕎麦畑」もぜひ見てみたいと思います。