

オルチョ通信新年号 2008年発行 / アサクラ <http://www.orcio.jp>

新年明けましておめでとうございます！2008年新たな年が始まりました。皆様にとってよい年となりますようお祈りしています！しかしあっといふ間一年の過ぎるのは早いものです。今年の私の目標！特にありませんが毎年同じことの繰り返し、講習会を中心にオリーブオイルのよさとおいしいパスタの味を広めて行きたいと思っています。それにはまず健康でいなければと思っています。何をするにも第一は健康ですもんね。健康は宝！何はなくても健康だけは！とつくづく思う新年です。皆様にとっても健康で過ごせる一年でありますように！今年もよろしくお祈り致します。

ギリシャ料理とオリーブオイル

オリーブの実の塩漬はギリシャが本場 昨年の10月末ちょっと用事がありギリシャを訪問する機会に恵まれました。



もちろんオリーブオイルがらみなのですがギリシャのオリーブ状況というのはどんなものなのか、とても興味深く楽しみにして行きました。着いてびっくりどこもかしこもオリーブ畑。アテネのある本島と近くの小さな島のみでの訪問でしたがイタリア以上に土地に占めるオリーブの割合が大きいのが一目でわかりました。ギリシャからイタリアに伝わりさらに西の仏やスペイン、北アフリカに広がっていったオリーブ分布ですが国民一人あたりのオリーブオイル使用量もイタリアの倍近くあるギリシャ。どんな食文化か食い意地の張った私はそれが一番の興味でした。たった4日間の訪問でしたがイタリアとはまた違った食文化とオリーブオイルを垣間見てきま

した。

ギリシャ料理で使う食材はほぼ南イタリアと変わらないような気がします。ただ少しだけ違うといえばクミンなどの西アジア系スパイスをよく使うこととにんにくを利かせていることかもしれません。特ににんにくは生でそのままつぶしいれとか、刻んで入るとかが多く、食べた後が大変！しかしにんにくは身体によいといわれており日本人は勘違いしてるようですが火を通し過ぎてしまうとだめらしく、生のにんにくが最高だそうです。

(イタリアでも言われている)またギリシャはバルカン半島の人々がそうであるようにヨーグルトをよく食べます。といっても日本のヨーグルトとは全く違う！めちゃくちゃおいしい濃い〜ヨーグルトです。水分がない固いタイプははちみつをかけて朝食にしたり、しかし料理に使うこともポピュラーです。右上の写真がその代表ザガキ。ヨーグルトにオリーブオイル・塩・にんにく生のすりつぶし、きゅうり人参の千切りが入っているグreekサラダの一つ。パンにつけて食べるのです。おいしくていくらでも食べられる。日本で再現したいがこのヨーグルトがない！



左はタコ料理。ギリシャといえばタコ！世界でもタコを食べるのは限られた地域のみ。ヨーロッパではイタリアとポルトガルとギリシャぐらいでしょうか。その中でもギリシャはタコの消費量ナンバー1。左は大きいまま炭火焼しスライスしたものにオリーブオイルをかけただけのもの。そのかける量がすごい。なんにでもそうだがかける量が半端ではない、さすが世界一の国民一人あたりのオリーブ摂取量だ。タコを炭火してスライストマト、玉ねぎ、ピーマンスライスを乗っけて塩とオリーブオイルだけだがタコの旨みが凝縮されほんとうにおいかった。シンプル=ベストの基本かも。

野生のオレガノ小袋 5g 売り切れました



オルチョを使ったドルチェ・Ciambellini チャンベリーニ

材料) 白ワイン 2/3カップ オルチョ 2/3カップ

地粉 300g 目安 塩ひとつまみ **オルチョバニラ** 少々

ベーキングパウダー 小匙 1/2 てんさい糖大さじ 1強 + 焼く時適宜

作り方) ボールに白ワイン・オルチョを入れ粉を加えテンサイ糖・塩・ベーキングP、オルチョバニラを加える。手でよくこね耳たぶよりやややわらかくなるようもし粉が足りなければ足して調整する こねた生地を30分ほど寝かしてから棒状にしくると丸める(写真) 天板にクッキングシートを敷き丸めたチャンベリーニを間をおいて置きテンサイ糖を上から振って200のオーブンで15-20分焼く

空き瓶にバニラビーンズを好みの量入れ、オルチョを注ぐ。数週間したらバニラオイルが完成。焼き菓子などにバニラ風味をつけるのに便利です。