

オルチョアサクラオイル・野生のオレガノ・古代小麦・パスタ・シチリア産漬漬ケツパー・オルチョお料理講習スケジュール・オルチョ通信バックナンバーは↑よりどうぞ

残暑お見舞い申し上げます。またいつもオルチョサンニータ他お引き立て本当にありがとうございます！

雨が多く曇り空の多かった七月の後半から八月お盆、漬けた梅干を干すタイミングがない！と私も含め何人かの方（先月号のオルチョ通信を読んだ方）が焦るほど太陽が出ない日が続きました。ここにきて残暑が続いていますが一気に秋の果物やお米の生育が持ち直すといいですね。そしてイタリアもいよいよ来月はオリーブの収穫。天候は良好のようでオリーブは順調に生育しているようです。8月に一気に成長し9月はオリーブが熟す大事な時期です。オルチョもアサクラオイルの収穫もどうなるかどうぞお楽しみに！オルチョは来月下旬から、アサクラは中旬から収穫です。

お酢の結

オルチョ講習でよく質問されることにバルサミコ酢は料理に使わないのか？というのがあります。イタリアには酢は二種類あり①ワインビネガーと②バルサミコ酢です。どちらもブドウが原料ですが二つはまったく別物でワインビネガーはワインを酢酸発酵させ、バルサミコ酢はブドウ果汁を煮詰めて濃縮したものにワインビネガーを加えて酢酸発酵させます。味も風味も用途も微妙に違います。十二年以上また古いものになると三十年や五十年ものもありバルサミコトラディショナルと呼ぶ希少品もあります。濃度が旨みと甘味料的に生でほんの少々を料理に使用します。北イタリアのモデナ（内陸部）で作られたものが世界的に有名。主に肉料理に使われデザートに使われることもあります。それに対して一般に出回っているバルサミコ酢は果汁を濃縮還元（果汁の水分を煮る方法以外で飛ばしたものを）を酢酸発酵させます。濃縮還元だと風味もとぶので香料を加えたり、色・濃度を出す為にカラメルなどを加えたものもあります。寝かす期間も一年以内でできる速醸のものは値段も割安で手に入りますがバルサミコの擬似品とも言えます。味はあっさりしているのでサラダ類に使うのに重宝されます。私は南伊を主に料理修行をしましたが南部では野菜や穀類・魚介が中心の料理の為にバルサミコ酢を使う事はほとんどありませんでした。代わりにレモンを利用します。バルサミコ酢は肉や場合によっては魚などのたんぱく質料理に使うのが主です。ビネガーもバルサミコ酢もいいのですが私は日本の米酢こそ世界に通用する酢ではないか、と思います。あの甘みと程よい酸味はワイン酢やりんご酢にはない独特なもので魚介や野菜にぴったりの酸味を持ちます。日本の米酢を世界中に伝えたいと常々思っています。そんなわけでビネガーもバルサミコ酢もほとんど私は使いません。日本の米酢で十分なのです。



オルチョかんたんレシピ 茄子のマリネ

◎米酢で酸味 ~白ワインのお供に~

材料/なす大1本 にんにくスライス3枚分ぐらい 輪唐辛子少々 オルチョ小匙2杯ほど 米酢小匙2ほど (お好み)

作り方/①ナスはスライサーでスライスする②フライパンかホットプレートでスライスしたナスを重ねないようにおき油なしで素焼きする (このときフライパンを空焚きしないよう隙間なくナスを置く) ③両面うっすら焦げ目がつくまで焼く (縮れるまで) ④ボールに素焼きしたナスを入れてオルチョを全体に絡める⑤にんにくをみじん切り (何度も包丁で刻まない) と輪唐辛子、米酢を加えてあえる※酸味はお好みの量で 冷蔵庫で1週間OK

古代小麦カムットのスパゲッティ茄子ソース

◎ レモンで酸味 ~和風テイストのソース~

材料 (2名分) /なす中3本~ (多いほど美味しい) みょうが大1個~ 青シソ4~5枚 ミニトマト3-4個 オルチョ大匙1.5 レモン汁大匙1.5杯 醤油大匙1 カムットスパゲッティ 150g 茹で用塩 お湯の 0.5% 作り方/①ナスは焼き茄子にし皮をむき 1/2 に横にカット、更に食べやすい大きさに割いておく ②みょうがはスライス、とまとは 1/4 にカットしそ以外をオルチョであえ醤油とレモン汁を加える・強めに味をつける③パスタは 0.5%の塩分濃度のお湯でアルデンテにゆでる④熱々のパスタを茄子ソースにあえる⑤皿に盛り青シソの千切りをあしらう



※レシピやオルチョ通信はHPから印字することができます。