

イタリアローマの家庭に伝わる味
旬のアスパラガスを使う簡単レシピ

アスパラガスのフリッタータ(FRITTATA DI ASPARAGI) / イタリア



材料 (4人分)

グリーンアスパラガス…10本
玉子……………4個
パルメザンチーズ……………大さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
塩、胡椒……………少々

作り方

- ① アスパラガスの根元の固い部分を切り落とし、ピーラーで皮をむき、1分程度塩茹でし、冷水で冷やし、3センチほどの長さに切る。
- ② ボールの中に玉子を入れ、箸で溶きほぐし、アスパラガス、パルメザンチーズ、塩、胡椒を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、火をつけ温まったら、②の材料を一気に流し入れ、弱火で加熱する。片面に焦げ目が付き生地が固まってきたら、お皿を使い裏返し、両面を焼いて出来上がり。

古代ローマから食の歴史を持つイタリア。各地方で郷土色豊かに食文化は発展し、永遠の都ローマにもやはりご当地グルメがいっぱい！地の美味しい野菜やチーズ等を使った料理は、「マンマの味」として脈々と受け継がれているのです。

今月の料理は、「アスパラガスのフリッタータ」。フリッタータとは、「揚げたもの」という意味で、たっぷりのオリーブオイルで焼きあげたイタリア版オムレツです。紀元前からローマで栽培されているアスパラガスを使い、春の訪れを楽しみます。小さく切り分け前菜に、大きなポーションでメイン料理にも。また、「チーズの王様」と呼ばれるパルミジャーノ・レッジャーノが入るため、滋味豊かで冷めても美味しい優れモノ。ピクニックにも持参される、イタリアのおつまみです。



イチゴのティラミス
Tiramisù alle fragole
強い甘味と香りがあるローマ南のネーミ(Nemi)産のイチゴは、ティラミスにも使用される。



ストラチェッティ・コン・ルゲッタ
Stracetti con rughetta
牛肉炒めに、「ほれ葉」と信じられている、ピリリと辛い野生種のルッコラがマッチする。



カッチョ・エ・ペペ
Cacio e pepe
羊のチーズ、ペコリーノ・ロマーノと黒胡椒だけで味付け。ローマっ子大好物のパスタ。



ユダヤ風アーティチョーク
Carciofo alla giudia
アーティチョークを丸揚げした前菜。野菜中心の食生活を送るローマのユダヤ人が編み出した。

アンティバストからドルチェまで
イタリア料理のコース
を紹介

