

シチリアの豆料理と文化

谷口（山田）亜樹子

今から4年前、鎌倉女子大学生涯学習センターが主催するイタリア食文化の旅（2015年2月22日～3月3日、10日間）で、シチリアの旅行に同行しました。参加者は学生14名、一般の方10名、添乗員1名、私の26名でした。シチリアの主な都市であるパレルモ、シヤッカ、アグリジェント、ラゲーサ、モディカ、タオルミーナ、カターニアをめぐり、最終日はローマの市内見学をして帰りました。

パレルモでは料理専門学校の見学とシチリア郷土料理の勉強会、シヤッカでは魚醤コラトゥーラ醸造所の見学、ラゲーサではラグサーノチーズ醸造所の見学と試作および試食による勉強会、モディカでは古代からの伝統的な発酵製造法によるチョコレート工房の見学、タオルミーナではシチリア家庭料理体験と食後酒リモンチェッロ製造体験、カターニアではエトナ山麓のワイナリー見学と盛りだくさんの勉強ツアーでした。

どの見学、体験も知らないことばかりで

あり、たくさんの発見の連続で毎日興奮した時間を過ごすことができ、貴重な体験をさせていただきました。美しい自然と歴史的な建造物が多く残るシチリアとローマの風景や毎日食べたイタリアのパンやパスタ、チーズ、野菜、オリーブオイルと食材豊かな食事が強く印象に残ります。

豆の食文化は世界中にありますが、シチリアにも豆料理はたくさんあり、魅力的な



エトナ山とタオルミーナ



シチリア旅行で周った都市

文化であふれていました。学生と共に、イタリア食品の製造拠点について考え、見学、試食を楽しみ、シチリアの伝統ある食文化の旅を満喫することができました。

旅を振り返りながら、シチリアの豆料理、珍しい豆を紹介したいと思います。

1. 料理専門学校の料理試食勉強会（パレルモ）

パレルモの専門学校でシチリア料理の勉強会が開かれました。シチリアの料理は日本ではあまり知られていない野菜、例えば生のアーティチョークや香草などの原材料が使われており、珍しい料理がたくさんありました。また、ピーナッツオイルを使った揚げ物も多く、ひよこ豆の揚げ物はシチリアを代表する料理でした。シチリアではワインの生産も盛んに行われており、地元の料理もワインと相性の良い料理が多い印象を持ちました。

(1) パネーレ（パネッレ）

Panelle : Chick-pea fritters

ひよこ豆の揚げ物で、パンにはさんで食べる人が多いとのこと。作り方は、ひよこ豆の粉を水で溶いて、塩、コショウ、パセリを加え、火にかけ、焦げないように混ぜます。そのペーストをケーキの型に流し込み、冷めたら長方形に切り、ピーナッツオイルで揚げます。外はサクサクしていて、中はモチリした食感の揚げ物料理でした。



ひよこ豆粉



ピーナッツオイル揚げ



パネーレのハンバーグ



ティンバレス



アランチーノとパネーレとポテトフライ



スカチャータ

(2) ティンバレス

Sfornato di Anelletti al Forno

パスタのティンバレスには、エンドウが入っています。作り方は、ナスを薄く切り塩を振って水分を除いた後乾かし、ピー

ナッツオイルで揚げます。オリーブオイルで玉ねぎをきつね色まで炒め、仔牛肉の挽肉も茶色になるまで炒めます。エンドウ、トマトペーストを加え、少々水、塩、砂糖を加え、15分煮た後にパン粉とひよこ豆粉をひきつめたケーキ型に入れ、さらに茹でたパスタとキューブ型に切ったハム、サラミ、モッツアレラチーズ、パルメザンチーズを入れ、ケーキ型の一番上にナスのスライスを並べ、180℃のオーブンで25～30分焼きます。

この料理も外はサクサクしており、塩味のチーズとリング状のパスタ、トマトペーストが絡み合っ、チーズがトロツとした食感で、とても美味しかったです。エンドウやナスが料理の味を引き立てていて、忘れられない料理の味でした。

2. レストランにて

シチリア料理は全体を通して素朴な感じを受けました。レストランでは、前菜 Antipasto、第1の皿プリモピアット Primo Piatto、第2の皿セコンドピアット Secondo piatto、付け合せ Contorno、ドルチェ Dolce というコースが決まりました。レストランでよく出た豆料理を紹介します。また、今回紹介しなかったクスクスの料理、野菜炒めにも豆が入っていました。

(1) アランチーノ

Arancino

球状のライスコロケで、中はバター風味のリゾットで、グリーンピースのミート

ソースが入っていました。四角い揚げ物はパネーレ（パネッレ：1.の料理専門学校で紹介）で、これとポテトフライがよく出ました。シチリア料理は揚げ物が多いことがわかりました。おやつのように前菜でよく出ましたが、ライスコロッケは小さくて食べやすく、ホクホクしていました。

(2) スカチャータ

Schiacciata

スカチャータとは、イタリア語で押しつぶすという意味です。小麦粉とひよこ豆の生地からできたピザのパン生地みたいな感じで、ハムとチーズがはさんでありました。焼き立ての生地の食感は良く、チーズとハムが生地と合い、とても美味しかったです。パスタと一緒に配膳されていました。

3. 街で見た豆類

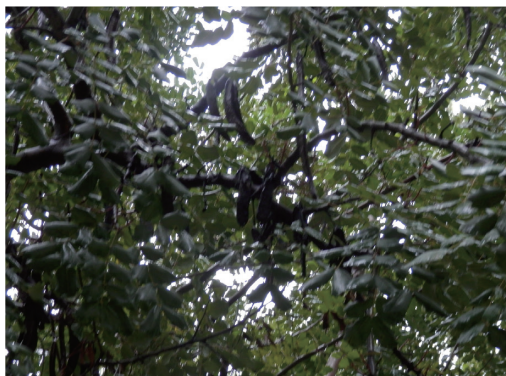
パレルモやカターニャの街ではよく市場が出ており、散歩して観て回りました。たくさんの野菜や魚介類の他、カタツムリが生きたまま山積みされていたりと、日本とは食文化の違いがみられました。シチリアはピスタチオも有名で、粒が小さく甘味が強く、味の濃いものでした。ケッパーやマグロのからすみをお土産に買って帰りましたが、珍しいものでとても美味しかったです。パスタにかけると絶品になりました。

(1) 市場に並んでいた豆類

市場には、インゲン豆は金時豆、大福豆、白花豆、虎豆のような一部が黒っぽい豆が



パレルモの市場で並んでいた豆類（インゲン豆、エンドウ、レンズ豆、そら豆、ひよこ豆、など）



イナゴマメの木、木に黒いマメのさやがぶら下がっている



乾物屋で売っていたイナゴマメ



イナゴマメ



イナゴマメのチョコレート

並んでおり、他にひよこ豆、レンズ豆などがありました。皮のむいてあるレンズ豆はオレンジ色できれいでした。日本と違って大豆は売っておらず、ここでも食文化の違いを感じました。

ひよこ豆はシチリア料理に使用され、パン粉の代わりや増粘剤の役割もするようです。揚げると少しモチリしたり、ネットリします。インゲン豆は、シチリアの代表的な料理であるカポナータなど他の野菜と炒め料理や煮物料理に使われていました。エンドウは緑がきれいなので、トマト煮料理の具によく入っていました。レンズ豆はスープによく使われていました。

(2) イナゴマメ

Ceratonia siliqua

イナゴマメは地中海地方原産のマメ科ジャケツイバラ亜科で、ギリシャ語でイナゴマメの実を「動物の角」というように呼ぶそうです。初めて見ましたが、確かに大ききさが黒く、動物の角のように立派でした。木の上で乾燥して硬くなり黒くなっていました。ギリシャ語の動物の角の語源から「カラットcarat」という重さの単位がついたとされています。イナゴマメの乾燥種子の重さは0.2gくらいでほぼ均一なため、宝石の取引の重さに使われていたという説もあります。

乾物屋で乾燥させた、さやのままの豆が売っていました。写真を撮りましたが、少しピンボケで残念でした。豆は甘く、今でも砂糖の代わりに使われているようです。アーモンドや干しぶどうと同じような使い方をして食べられているようで、シチリア伝統のチョコレートの中にも入って売っていました。シチリアの伝統的なチョコレートは独特な味がしますが、食べ始めると癖になるチョコレートです。このイナゴマメが入ったチョコレートは、少し酸味があり、豆の発酵した風味がありました。

4. 最後に

シチリアは海に囲まれ、エトナ山がそびえ、海、山の幸に恵まれた地形です。食事は全体的に質素で素朴な料理が多く、自然の味を大切にした料理が多くありました。

また、ワインが美味しいので、ワインに合った料理でもありました。

地理的に東にバルカン半島、北にイタリア本土、南にアフリカと地中海の真ん中に位置して、いろいろな国に囲まれ、いろいろな民族に支配された歴史があり、様々な食文化が融合し栄えたといわれています。紀元前730年代のギリシャ時代は、小麦やオリーブの他、ワインの技術も向上し、穀類だけでなく、ひよこ豆、レンズ豆、そら豆の料理が食べられるようになったようです。また、スペインに支配下にあった時にインゲン豆も伝播したようです。

シチリアの旅行は本当に充実した毎日でした。マメ料理の勉強を通じて、今後、いろいろな国に行き、多くの食文化に触れたいと感じました。



シチリア料理の数々