

くっきんぐるうむ (2)

【投 稿】

イタリアの食—ローマでの生活を中心に—

沖 山 敦*
(Atsushi Okiyama)

ローマから戻ってはや一年が過ぎた。実りの秋という毎週土曜の朝からローマの北に位置するトスカナへ愛車を飛ばし、古い教会や街並みを散策しながら、午後のひととき小さなレストランを訪ね、その村の名産であるキノコのボルチーニや白トリュフ (tartufo bianco)、イノシシ、パスタ、ワインなどを家族とともに楽しんだものである。20年近く食品技術者として味覚・栄養の研究に従事してきた立場から、ローマでの2年間の暮らしを振り返ってみたい。筆者は、1999年7月から2年間ローマに本部のある国連食糧農業機関 (Food and Agriculture Organization of the United Nations: FAO) に客員研究員として外務省から派遣された。余談になるが、映画ローマの休日 (Holiday in Rome: 1953年) では、オードリー・ヘップバーン演ずる某国王妃が公務である要人との面会の日々に辟易して密かにホテルを抜け出しローマのひとときを謳歌するというストーリーであり、この日のびっしり詰まった王妃のスケジュールの中にはFAOを午前中に表敬訪問するという予定が入っていた。この大切な行事 (!) をすっばかして王妃は新聞記者のグレゴリー・ベックのスクーターに乗ってローマの街中を走り回るのだが、その当時の街並みは今でもほとんど変わっていない。イタリアの食、イタリア料理ということについての本エッセイであるが、イタリアは地方色が強くひとくくりでは語り尽くせないで、本稿ではローマの食を中心に話題を提供したい。

ここにピザに関する興味深い記事がある (2001年4月5日 Metro 誌)。「イタリアには45,000軒のピッツ

ェリアがあり (註: 日本におけるすし店44,974軒とほぼ同数にあたる, “平成13年度 食品産業統計年報” 食品産業センター), その内訳は、昔ながらのピッツァ専門レストラン (71.4%) 一般のレストランがかまどを持っていて兼ねている場合も含まれる一、切り売りの店頭ピザ屋 (27.7%), 宅配店 (0.9%) となる」「またイタリア人に最も好まれるピッツァは、(トマト、モッツァレラチーズ、バジルで作られるシンプルな) マルゲリータであり、消費されるピッツァ全体の70%を占める」「有能なピザ職人 (pizzaiolo) の月給は手取りで3百万リラ (註: 課税前では5百万リラを超え企業の管理職並みの稼ぎとなる, “イタリアへの企業進出のための基本事項” JETRO)」「私がイタリアへ行って驚いたことのひとつが、ピッツェリアでは通常夕方から釜土に火を入れ始めるため、伝統的なピッツァは夕食時にしか食べられないということである。我々が良く通ったピッツェリアでの例を挙げると、前菜として Crochette di riso (ライスコロッケ: 一口サイズのモッツァレラチーズをトマトソース味のご飯で包んで作った真丸いコロッケ) や Crocettine di olivo (緑のオリーブの実の小さなコロッケ) をお店のひとに勧められ、メインディッシュにお好みのピッツァを一枚 (12,000~15,000 リラ: 700~800 円) 注文する。ひとり一枚をフォークとナイフで食べるのが基本である。ピッツェリア以外のレストランではイタリア人の飲み物はワインか acqua minerale frizzante (発泡性のミネラルウォーター) と決まっているが、ピッツェリアではなぜかビールを注文する人をよく見かけた。

我々が日常慣れ親しんでいるピザひとつとっても、同じ物がイタリアでは日本と全く異なる食文化の

* 味の素(株)品質保証部

イタリアの食

下に位置づけられることがこちらへ来て始めてわかった。これにちなんだことでいえば、子供の頃、私の母親が弁当に作ってくれたマカロニサラダ（マカロニ&マヨネーズ）、スパゲティ・ナポリタン（スパゲティ&トマトケチャップ）、大学生の頃に外食チェーン店に出始めたシュレッドチーズをトッピングにふんだんに載せたピザなどは、いずれもイタリア南部の移民がアメリカで作り上げた食文化であり、それが日本への輸入されたものであると伝えられている。

最近でこそ本場イタリアで修行を積んだ日本のシェフが増えているが、ローマで再会した某（イタリア人を奥さんに持つ）日本人シェフは、「例えば日本料理とって外国人シェフが、“親子丼の上に三つ葉の替わりにグリーンアスパラを載せたメニュー”をシェフの創作料理としてお店を出していたら、日本人としていい気持ちはしないでしょう？ それと同じようなことが東京のイタリア料理店では行われています」と話してくれた。「単に味や形を模倣するのではなく、イタリアの人のようにものを考えることができるようになって初めて、その料理が本当のものとなる」という彼の哲学には自分なりに共感するところが多くあった。

そこで本題に入る前に、イタリアの食を論じる上で重要となりそうな諸要素、彼らのものの考えかたを象徴するエピソードなどを紹介したい。ローマは典型的な地中海性気候で四季を通して穏やかとされるが、夏はサハラ砂漠から吹く季節風（シロッコ）が運ぶ砂でクルマは真っ白となり、猛暑に見舞われることもたびたびあった。私が勤務した国際機関ですら、私の赴任する前の年までは全館にはクーラーがなかったため、気温が35℃を超えると仕事を中止して自宅へ帰ってもよいという決まりとなっていた。豊かな海の幸山の幸に恵まれ古代から栄えたローマにあっては、人々があくせく働くという必然性がかなり弱いように感じられる。

一方で彼らのファッションに対する関心、否、正確に言えば彼らの肉体に対する美意識はとても高い。日本の書籍の挿し絵などには、太っちょでお人好しのイタリア人主婦の姿が登場するようだが、ローマに住んでいる限りこのような人に出会うことは多くない。女性はおしゃれのセンスがよく、街中にはエステティックの広告、TVではおなかやお尻の贅肉を取るハイテク痩身器具の宣伝が一日中流れている。イタリアでは健康美・肉体美ということにことさら関心が高い。ひたむきにフィットネスクラブやジョギングに汗を流すといったアメリカのエリートビジネスマンの健康づく

りとはひと味違い、女性はバストを大きくしたりヒップアップ、男性は胸板と二の腕を太くするということにもっばら関心が向いているようだ。このような背景にはコロッセオでの剣闘士の戦いに熱い声援を送った古代ローマ帝国の市民とどこか共通するものがあると思えてならない。そう考えると、夏にはただでさえブルーネットの肌を小麦色というよりはカサカサになるまで日焼けしてバカンスからもどってくるローマの女性たちの気持ちも、それがローマの人々にとっての“健康美というステイタス”と捉えたと理解できる。

いにしえの昔から本質的には変わっていないと考えられるローマの気候、そこに住む人々の特徴が食習慣に与える影響に加えて、母親を中心とする家族主義というものを忘れることはできない。私自身ローマの内科医院で興味深い体験をした。予約した時間に訪ねるとすでに7人が待合室におり、かなり待たされるなど思っていると、1組は20代のOLと女性の付き添いで来ていたと思われる母親、他の3人は大学生くらいの息子と彼に付き添ってきている父親と母親、後の2人は旦那さんと一緒に来ていた奥さんであり、患者3人に対して付き添いが4名、患者がひとりで来ているのはなんと私だけであった。同じような光景は銀行でも見かけ、口座を開くために窓口を訪れた成人男性にはその妻と彼の母親らしき女性が付き添っていた。いずれにせよ病院にかかったり、銀行口座を開設するということはローマの人々にとってお家の一大事であり、母親を中心に一家総出となって対処することなのであろう。現在のイタリアでは出生率が1.19と日本の1.34と比較しても国際的に際立って低く、25～34歳の働く男女の4割が両親の家で暮らしているとされる。このような超少子/親子同居の現状にあるからこそ「マンマ（母親）の手作りの味が最高」ということばが、今日でもなお健在なのであろう。

それではイタリア人が日常どのような食生活をしているかを垣間見てみよう。人々の朝食はバール（Bar）でカプチーノにcornetto（ジャムやクリームの入ったクロワッサン）で軽く済ますようだ。職場にあるBarはすべて朝9時ともなると長蛇の列になるが、朝食の目的に集うというよりその日最初の情報交換（日本流に言えば井戸端会議）の場としての役割が大きいような気がする。イタリア人の友人のひとりに我が国の伝統的な朝食である“ご飯、味噌汁、干物、漬物”を食べる日本人サラリーマンのことを話したら、そんな皿の多い食事はイタリアでは一日のメインの食事（正餐）だけと一笑に付されてしまった。



写真の説明 ローマの北西約 80km ヴィテルボ (Viterbo) を訪れイタリア式温泉に浸かった後、レストラン La Zaffera にてランチをとる。ヴィテルボは紀元前 4 世紀にローマ人の手に落ちる以前から、エトルリア人の集落が築かれていた歴史の古い町。(イタリアの小さな田舎町 双葉社 参照)。

一日のうちで一番大きな食事を「プランゾ (pranzo: 正餐)」と呼ぶが、この「プランゾ」という言葉は限定されない限り「昼食」の意味に用いられる (伊和中辞典 小学館)。我々の職場にあるカフェテリア (自分で好きなものをトレイに載せて最後に清算する方式) で食事を共にするいわゆるイタリア人労働階級 (電気技師、宅配便・銀行の受付) の人たちがランチをとる様子を見ていても、彼らは実にゆったりとお酒とおしゃべりを楽しみながらコース料理をとっており、そのことからランチ (午後 1 時～2 時半) がその日のメインとなる食事であることが推測される。第一の皿 (プリモ: パスタカリゾットまたは豆、野菜、コメ (またはショートパスタ) などが入った具沢山スープ/総称ミネストラ) と第二の皿 (セコンド: 肉または魚、軽く済ませるときはチーズ) の組み合わせが基本である。ローマでは魚屋が開くのは火曜日と木曜日であるため、新鮮な魚を食べるのはこの両日に限られる。またその日のメニューによっては、前菜 (アンティパスト: 例えばシーフードの盛り合わせ) と第一の皿の組み合わせというケースもあり得る。いずれにせよ 2 皿を注文し、典型的なトラッテリア (庶民向けのレストラン) では野菜の付け合わせまたはサラダをコントロールノ (contorno) として別に注文する。食事の締めくくりには“甘い”を意味するドルチェが控えており、ケーキか果物をいただく。レストランではコース料理を控えめにしても、ドルチェはよほどの理由がない限り頼むというのがこの国の決まりのようだ。

職場のカフェテリアではこの後席を立て Bar に移り、エスプレッソを片手に食後の会話を楽しむ。毎

日の食事で 1 時間半程度はかかる。一皿一皿サーブされるレストランでワインを味わいながら食事すると、消化を助けるという食後酒 (digestivo) まで合わせると 2 時間半はかかる。このように時間をかけながら一日で一番大きな食事を昼にとるということは代謝・消化から見て理想的であり、また青空市場で見られるように季節の果物の豊かさは実に印象的である。正餐にはパスタだけでなくパンも摂っていることにも注目したい。私の知る限りローマではパンにバターを付ける習慣はなく、トスカーナ地方のパンに至っては小麦粉に塩さえも加えずに作られている。まさに我々が味付けをせず白飯を食べるように、イタリア人は滋味に富んだ深い味わいの料理とワインを食した余韻を次の料理の前にすっかりかき消す目的で、敢えて質素なパンを食べているともいえるのではないだろうか。ローマ名物のロゼッタ (ローズの花のつぼみを思わせる中身が中空で、表面に星型の割れ目をつけた球状のパン) などはまさにこれに相当する。

イタリアでは夕食が 8 時から始まることが多いため、夕食までの間にスナックやおやつを午後の間食 (merenda/spuntino) としてつまむ習慣があるようだ。昼食をしっかりとった場合には夕食は軽くとるとイタリア人はいっており、一例を挙げれば、魚か肉をメインディッシュに、付け合わせの野菜、パン、果物という程度のものであり、我々日本人ビジネスマンが食べているオフィス街のランチとほぼ同じ内容と考えて良いであろう。

このあたりで本題であるイタリア料理の魅力へと話を移そう。その素晴らしさをひとことという“素材

イタリアの食

の良さ”と“それを引き出す調理方法”によるものといえる。つまり、一見手を加えておらずなんということではなく見える料理でもひとたび口にするとウーンおいしいと唸ってしまう、そして、「自分にも出来そう」と家で挑戦すると意外と作るのが難しいというのが私にとってのイタリア料理のイメージだ。以下、農産物の豊かさと質の良さについて、生野菜、調味料としてのトマトを例にあげ、また、素材に適した料理法としてオリーブオイル、塩に話題を絞って話を進めていくことにする。

ローマのレストランでの付け合わせの野菜としても、また、ピッツァのトッピングとしても良く合う野菜といえば間違いなくルッコラ(rucola)が挙げられよう。日本で栽培されているものはゴマの香りがするといわれているようだが、イタリアのものは野生の草そのもので苦味が強くそれが心地よい。ローマの料理では、香辛料はあまり使わない代わりにほろ苦い素材がよく用いられる。サラダには欠かせない彩りのラディッキオ(radicchio: 紫色のチコリ的一种)、すり潰したアンチョビーをかけて食べるプンタレッレ(puntarelle: チコリ的一种で茎の部分だけを食する)などいずれも苦味が生野菜の魅力となっている。夏には香味野菜のフィノッキオ(フェネル)、セロリ、食感を楽しむ赤カブなどを白い小皿にオリーブオイル、塩、コショウをいれただけのピンツィモニオ(pinimonio)につけて食べる幸福感! また、初夏の訪れとともにレストランでは“生のそら豆”にペッコリーノと呼ばれるイタリアで最も古くから食されている羊のハードチーズを添えて出してくれる。生野菜についてのレパートリーの広さ、そのクセのある味わいと香りの強さという点においては、ローマの市場は東京を大きく引き離している。素材がおいしいからこそ、手をかけなくてもおいしくいただけるのであろう。

一昨年、トマトの産地である南イタリア・シチリアに旅してスパゲティを食べた時、トマトソースの中に身体芯にグーンとぶつかってくるような、力強い何かを舌全体で感じた。NHK ためしてガッテン「赤いだけじゃダメ! トマトの新常識」(2000年6月7日放送)では、一般の日本の主婦がおいしいと選んだトマトは水に沈み、そうでないものに比べて糖分が多いことを紹介している。糖度6%を超えるとトマトは水に沈むとしているが、残念ながらイタリアのトマトは水に浮き、そのまま食べても日本人には必ずしもおいしいと評価されないという結果であった。一方、稲葉らの論文(J. Jpn. Soc. Hortic. Sci., 49, 435-441, 1980)

では、トマト中のグルタミン酸・核酸含量は熟成過程で糖度の上昇が止まった後も増え続けるという報告がなされ、うま味物質がトマトのおいしさにも大きく関与していることが示唆されている。イタリア産のソースに適したトマトは糖度こそ際立って高くはないが、サンサンと降り注ぐ太陽の下で、アミノ酸の組成やうま味物質の含量が日本のトマトと違うことが考えられる。さらには、その昔船員が船内に食料として積み込んだオリーブオイル、ニンニク、唐辛子、缶詰めのトマトでつくったといわれる野菜の甘みのないシンプルなマリナラソース(船員風トマトソース)において、イタリアのトマトの特徴がよく表れるのかも知れない。いずれにせよイタリア料理の味つけにトマトが欠かせない理由をシチリアへ旅をして実感した。日本人にもなじみのある「アサリのスパゲッティ(Spaghetti alle vongole)」は、ローマで食べるなら、白ワインをソースに加えたbianco(白)よりも、トマト、塩漬のケッパ、オリーブ、アンチョビを加えて作るナポリ風のrosso(赤)が私のお気に入りである。

さて、イタリア料理では、薄切り肉、野菜、パスタを調理する時にオリーブオイルにニンニクとパセリを加えて炒めることがよくあるが(trifolare: トリュフのようなおいしさを引き出すこと)、この単純な作業に調理の神髄が隠されているようだ。「フライパンに油をなじませ熱くなったらニンニクを入れて、」は日本での油の使い方。確かに、サラダ油やてんぷら油で調理する時には、フライパンと油が望んだ温度に上がってから肉や野菜を一気に入れて表面をカラッと、素材のうまさが失われないようにする。高温・短時間調理が基本で、これらの油は熱を伝えるための媒体といえるだろう。

一方、イタリア料理で油といえば生絞りのオリーブオイルがその代表である。日本と手順は異なり、たっぷりのオイルの中にまずニンニクを入れて室温からじっくり熱を加え、そのエキスを徐々に油の方に移していく。「冷たい油の中に素材を入れて加熱するなんて」と思われるかもしれないが、この手順は何度もイタリア人の台所を覗いている妻によるとこちらの主婦の基本だという。このようにオリーブオイルは熱媒体としての役目と同時に、炒め終わった後には味と風味をさらに付与された貴重なソースとなる。天然の抗酸化物質を含み、加熱しても脂臭くならずその味と香りを保つことが出来るというオリーブオイルならではの使い方であろう。このような手順で肉を焼けば当然、ウェルダンとなりこれがイタリア人の家庭での肉料理

のやり方だという。レストランでは炭火焼きによることが多いが、仕上がりはレアではなく、中までしっかり火を通したロゼ色の状態でサーブされることが一般的であり、これがイタリア人の好みといえよう。

最後に紹介するのは、素材の違いと調理法で一番驚いたパスタを作る時のゆで湯の塩加減についてである。日本のイタリア料理の本には塩は湯の量の1%が目安と書いてあることが多い(「アーリオ・オーリオのつくり方」片岡護 朝日出版)。それでも鍋に塩ひとつまみどころかひとつかみとなり、初めてパスタを茹でる時には塩を入れ過ぎではと心配になる。しかし、イタリア人の料理書(Carluccio's Complete Italian Food, Quadrille Publishing)には、この倍の量、すなわち、パスタ100gに対して、水1リットル、塩大さじ1杯(およそ20g)を入れるとある。我が家では岩塩—正確には海水からの粗塩(Sale marino grosso)—を卓上では挽いて、料理ではそのまま用いているが、カリウム、カルシウムなどのミネラルが含まれるため塩味が丸く、こくがあり、多めに用いても失敗には至らない。おそらく、この粗塩をこれだけ用いることによって麺に腰のあるアルデンテの歯ごたえを与え、また、ゆで汁はパスタソースに加えられた際に深みのある塩味として調味の役割を果たすのであろう。自分の料理の経験に照らしてもパスタソースの基本であるアーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ(ニンニク、オリーブオイル、唐辛子からなるもっともシンプルなソース)を作るときには、この位の塩加減がないと辛味が引き立たない。

一方で北イタリアと違って生クリームを使うことのないローマの料理においては、その塩加減が、ラッツィオ(ローマ)名物のスパゲッティ・カルボナーラを注文した時、思わず吐き出したくなるほど強かったことを鮮明に記憶している。「パンチェッタ(塩漬けの豚の三枚肉)をオリーブオイルで炒め、これに全卵とパルミジャーノレジャーノを合わせ、生クリームの代わりにパスタの煮汁を加えるために塩辛くなる」ということがその後、書籍を調べてようやく分かった。レストランの味付けが塩辛いことはローマの人々の間でも賛否両論あるようであるが、私の友人のひとり「ワインを沢山飲ませるために塩味を濃くしているのよ」と論破していた。理由はどうであれ、シンプルな料理法ながらソースにきっちり塩味をつけ、素材の味を引

き出すことはローマのレストランでの料理の基本となっている。

これまで述べてきたことを総合して、イタリア料理を栄養学的視点から眺めてみよう。地中海式ダイエットと呼ばれているとおり、イタリア料理に用いられている食材については、肉では仔牛、仔羊が多く用いられこれらには脂肪が少ないこと、オリーブオイルには動脈硬化を押さえる働きがあるということ、パスタは食後の糖の吸収が穏やかであることなど栄養学的に優れた点が数多く報告されている。現実には筆者は、イタリアでの不摂生な生活がたたり最初の一年間で体重が5kg+ α 増加し、先に述べた内科医の食事指導を受けることになった。そこで推奨された食事プログラムを実践してみると、豊かな天然の素材に恵まれ、シンプルな調理でおいしく味わえるイタリア料理だからこそ無理なく実践できるダイエットであることが実感された。もっとも、内科医から紹介されたこれらの食事は家庭料理が中心でレストランのメニューとは異なり、量質ともに意外と日本の食事と共通点が多いということが興味深かった。

私のダイエットに協力してくれた妻がイタリア人の友人から習ってきた料理の数々、例えば、詰め物をしたローマ風カルチョーフィ(朝鮮アザミ)や、トマトソース味のハタ(魚: cernia)のソテーなどは私のお気に入りである。これらの料理については日本のグルメ番組で紹介されるイタリア料理のイメージと違って量も味付けも節度のあるごく普通のものである。妻のこの友人は「家族のため素材を選ぶ時には、まず鮮度を見て同時に健康のことを考える」という。イタリアの主婦は家族の絆を大切に、料理が上手で、健康に対する関心が高いという点ではこれまでの日本の主婦と変わるところがない。ローマに2年間暮らす機会を得て、イタリア料理に隠された美味しさの秘密とともに、イタリア人のライフスタイルを多少なりとも経験して、彼らの食と健康に対する考え方の一端を理解し得たことが、食に携わる技術者として大きな収穫であったと感じている。本稿をまとめるにあたっては、帰国後も語学を続け、イタリア人の料理研究家のもとにイタリア料理を習いに通っている妻からアドバイスをもらうことによって脱稿にこぎつけた。あらためて妻に感謝をしたい。