

マイガーデニング

1
2006
JANUARY

ハイブでシンブルクッキング
生ハムをいろいろな食べ方で
今月のガーデニング
土のリサイクル

特集 / 来客のある日は

華やかにあしらって

フラスカルナ

＋αでおもてなしの
コンテナ





生ハムといちぢく

●材料(4人分)

生ハム……………4枚
いちぢく……………4個

●つくり方

[1]いちぢくは洗い、手で半分に割り、皿に盛る。
[2]生ハムを[1]にふんわりと盛り合わせ、いちぢくと一緒に食べる。

ハーブでシンプルクッキング

生ハムを いろいろな食べ方で



生ハム(プロシュート・クルード)

土地の環境を生かし、伝統的な製法によって作られるバルマの生ハムは、DOP(原産地呼称保護)認定を受けた地域限定の食品。豚に与える飼料に、同じエミリア・ロマーニャ州の特産品、バルミジャーノ・レッジャーノチーズの製造過程でとれるホエー(乳清)がブレンドされている。ほかにサンダニエーレの生ハムも有名。

イタリアでは、メロンやいちぢくなど、甘いフルーツと合わせて前菜にいただくのがポピュラーな食べ方です。バゲットに生ハムをはさんだパニーニは、ランチにおすすめ。あれこれ加えずにシンプルに生ハムのおいしさを味わうのがイタリア式です。焼きのりの代わりに生ハムで巻いた巻き寿司は、おもてなし料理に。イタリアンパセリとタラゴンビネガーを使ったすし飯とのバランスも絶妙です。

イタリアを代表する食材のひとつに生ハムがあります。豚のもも肉を塩漬けして寝かせ、自然乾燥させてからじっくり熟成させます。とくに有名なのが、北部のエミリア・ロマーニャ州のバルマ地方の丘陵地帯で生産されるバルマの生ハムです。アペニン山脈から吹きおろす乾燥した風には、野生のハーブの香りがたまたよい、独特の風味をもたらしてくれます。

イ ハーブの香りを 含んだ風が よい風味を生む

料理/北村光世 撮影/澤井秀夫
きたむらみつよ/食文化研究者。食事も食べ物もすべて文化という見地から、鎌倉の自宅でハーブを育て、生活に実践的に取り入れている。イタリアへのハーブや食文化体験ツアーを主宰している。



生ハムのパニーニ

●材料(1人分)

生ハム……………2枚
 細いフランスパン(15cm長さに切ったもの)……………2切れ

●つくり方

[1] フランスパンは横に半分に切る
 [2] [1]に生ハムを1枚ずつはさむ。

●材料(6本分)

生ハム……………6枚
 すし飯……………2カップ(360ml)
 タラゴンピネガー……………50ml
 塩……………小さじ1/2強
 イタリアンパセリ(みじん切り)……………大さじ2

●つくり方

[1] 米は固めに炊く。
 [2] タラゴンピネガーと塩を合わせてよく混ぜ、塩を溶かす。
 [3] 炊き上がったご飯に[2]を回しかけ、しゃもじで切るように全体を混ぜ、冷ます。イタリアンパセリを混ぜ入れる。
 [4] 巻きずしの上にラップを広げ、生ハムを1枚のせる。奥を少し残して[3]のすし飯を薄く広げ、手前から奥に巻き込み(ラップは巻き込まないこと)、細巻きにする。巻きずしをはずし、両端のラップを絞るようにして形をととのえる。残りも同様に巻く。
 [5] 食べる直前にラップをはずし、食べやすく切る。



生ハムを広げてすし飯をのせ、のり巻きの要領で巻く。

生ハムの細巻きずし





●朝日新聞のご購読は…