

特集 1人分の食材くりまわし術

平成22年4月1日発行 第76巻第4号 昭和21年9月10日 第3種郵便物認可 毎月1回1日発行

栄養と料理

現代を
健康に
生きる

2010
APRIL

特集

1人分の食材 くりまわし術

第2特集 「ストレス耐性」を
身につける

おかげさまで
75周年

東洋大学——
箱根駅伝2連覇を支えた
「食と体」の秘密
毎日でもあきない
もやし七変化



アドリアーナ・
ヴァッローネさん

撮影／宮澤祐美子



Adriana Vallone

イタリア家庭料理研究家。南イタリアのナポリ近郊、プレセンツァーノで生まれ育つ。1997年より日本でイタリア語やイタリア家庭料理の講師として活動。2000年より自宅等でイタリア家庭料理教室（La mia Italia）を主宰。現在、イタリア文化会館や戸板女子短期大学での講師、デロンギ・ジャパン株式のフードビジネスのフードアドバイザーも務めている。著書に『南イタリア スローフードな食卓より』（東京書籍）がある。
<http://lamiaitalia.jp/>

南イタリアの家庭料理

私が生まれ育ったプレセンツァーノは小さな町で、いわゆるスローライフが日常です。わが家の食卓にはトマトが年じゅう欠かせませんが、トマトは旬が夏の野菜です。そこで、1年分の何百キロものトマトを農家に頼んでおき、おいしく実る夏になると親戚みんなで収穫し、加熱してピューレ状に加工し、びん詰めを作るのが恒例となっています。

このトマトのびん詰めを使って、私の母はいつも日曜日になると1週間分のトマトソースを仕込んだものでした。作りたての味わいは格別で、日曜日が待ち遠しかったものです。

日本に来て驚いたのは、トマトソースを作るときの時間がとても短いことです。トマトソースは少

なくとも40分は煮込まないと味がまろやかになりません。なかなかじょうずに作れないとお悩みのかたがいたら、まずは煮込む時間を延ばしてみることをおすすめします。ただし、長時間煮込むと、水分が蒸発してしまいます。わが家のレシピでは水を加えて煮込みます。たとえば缶詰めを使う場合は、中身をなべにあげたら、缶に水を1/2杯注いでなべに加えます。ただ、火加減やなべの材質・大きさなどによって蒸発量は変わります。ふたのずらし加減で蒸発量はある程度調節できますが、途中で水分が足りないと感じたら、適量の水を加えてください。今回は私の定番レシピをご紹介します。ぜひお試しください。



今年1月まで料理教室を開いていた代官山のキッチンスタジオにて。2月からは渋谷駅近辺に場所を移し、自然光がたっぷり入るキッチンでの料理教室がスタートしている。