

オリーブオイルの相性 イタリア版のおふくろの味

イタリア人がいかにスパゲティ好きだからといって、日本人のざるそばのように、それだけで「一食終わり」というわけではない。どんなに貧しくても、それなりに工夫をこらし、一品でも二品でも、スパゲティ・プラスアルファの食卓を心がけるのが彼らの生活観なのである。

「ビテッロ・トンナート」は、そんなプラスアルファの一品で、それだけにイタリア版おふくろの味といった趣だが、その名をいえば誰もが「ジイ・ブオーノ」（うん、いける）とつぶやくあたり、いかにも「オーソレミヨ」の国のフィーリングである。

主材の子牛肉は、わが国ではちよつと手に入りにくいので、あくまでおふくろの味風でいきたい向きは、脂肪の少ない豚肉で代用すれば十分。イタリアの心が、味がわかる。

肉はブロック状のものを形よくヒモでしばり、粒コショウ、ベイリーフ、野菜などを入れた深めのなべで二時間ぐらいゆつくり煮る。

この場合、火は弱火で、いったんなべを火にかけてたら中のものを絶対かきまぜないことである。あとでスープを利用する場合にスープを濁らせないためである。

ついでトンナートとは、てつとりばやくいえば「ツナのソース」のことである。ツナ（マ

グロ）のほかにアンチョビー、マヨネーズ、白ワイン、ケパー、レモン、生クリームなどを加えてソースをつくる。

もちろん、このソースの出来栄がこの料理のポイントになるのだが、それだけに、その微妙さをどう演出するかで、「おふくろの味」の評価が決まるのだ。

まず、すり鉢にアンチョビー（塩蔵品、五本ぐらい）とケパーの細かく刻んだものを入れ、てすりつぶし、ついで、ツナ缶（二百㌔見当）の油を除いたものをほぐして入れ、白ワイン少々を加えて全体をペースト状にすりつぶす。このあと、マヨネーズ（二カップ）、レモン汁（半個分）、肉をポイルしたあとのスープ（適宜）を順次加えながら味をととのえ、最後に生タリム（四分の一カップ）をプラスするとツナの味がなんともいえないまろやかさになる。

食卓への出し方は、盛り皿を用意し、ソースの三分の一を下にひき、その上に薄くスライスした肉を並べる。そのあと、上からふたたびソースをかけて出すが、肉とツナとを巧みに同席させたコンビネーションの意外性がなんとも心憎いのだ！

ワンポイント知識

鉄を含んだタンパク質

体内の隅々まで酸素を運ぶ**血色素**（ヘモグロビン）は、鉄を含んだタンパク質です。ヘモグロビンは骨髄の貯蔵鉄を利用して作られますが、鉄は体内で作ることができないため、食物から常に供給しなければなりません。食肉に含まれているヘム鉄は野菜等に含まれている非ヘム鉄より吸収率が良く、更に野菜の非ヘム鉄の吸収を促進させることがわかっています。鉄を摂取するポイントは、食肉と野菜をバランス良く摂取することです。