



Slow Food®



Terra
madre

Newsletter

2013年4月

地中海への入口

スローフィッシュ2013で持続可能な魚介の世界を発見しに、私たち皆がどのようにして海の管理者の役割を果たせるかを探りに、魅惑の都市ジェノバへ向けて出航です…

港湾地区の背後に頭をもたげる旧市街から要塞までを丘の上から注意深く眺めてみると、ジェノバの街が隅々まで海と繋がっていることが分かります。クリストファー・コロンブスの生地、ヨーロッパで最大の水族館、イタリアで最大の近代港、活性化されたポルト・アンティーコ(旧港)は、5月9-12日にかけて開催予定の、サステイナブルな漁業に捧げられる国際展示会「スローフィッシュ」にとってこの上ないロケーションとなるでしょう。

雰囲気のある新たな会場で、今年第6回目を迎えるスローフィッシュは海と空に向けてばかりでなく、大変魅力ある街と新たな体験にも開かれたものとなる予定です。“海は皆のもの”というイベントスローガン、入場料は無料ですから、多くの一般参加者が来場し、海洋環境と沿岸コミュニティに関するテーマについて知り、私たちの誰もが皆の海を保護するのに役立つことができるのだという認識を持ってくれることを期待しています。

より良い認識は、私たちが何を食べているのかを知ることから始まります。2013年版では、イタリア各地方の名物料理とともにストリートフードエリアが復活します。ジェノバ旧市街にほど近い会場では、参加者らは街の“カルツジcaruggi - 絡み合うように延びる狭い歩道 - ”に飛び込み、この地方の伝統的な「ファーストフード」を味わうことができます。揚げた魚を売る“friggitorie (フリジットリーア=揚げ物屋)”、“Torte Farinate (ファリナータ屋)”の白いタイルで覆われた薪釜から取り出される野菜のパイやひよこ豆のタルトは外せません。

スローフィッシュ会場にオープンする新しいピストロ同盟(Alliance

Bistrot)では、イタリア各地方の魚料理がサービスされる予定で、選ばれた何百もの自慢のラベルの並ぶエノテカ(Enoteca)から、好みのグラスワインと合わせて楽しむことができます。これらの多くはイタリアの海岸地域で生産されるワインです。ジェノバの南、ユネスコ世界遺産にも登録されるチンクエ・テッレの美しい段々畑からは、かの有名なシャケットラ(Sciacchetra)が生産されます。リヴィエラ海岸で食事をするなら、是非スローフード出版による『Osterie & Locande D'Italia』

http://www.chelseagreen.com/bookstore/item/osterie_locande_ditalia/

を参考にしてみてください。

スローフィッシュはまた、おいしくきれいで正しい魚を推進するべくスローフードが取り組む国際キャンペーンでもあります。イベントにおける水のワークショップは、専門家、活動家、一般人の間での討論を通じて、水にまつわる複雑な問題を見つめる機会を提供します。

より知識を備えた消費者となり、サステナブルな漁業に従事する人々とのふれ合いを促進しながら、持続可能な未来へ向けて私たちは共に歩もうとしています。

スローフィッシュで、世界を発見し、ポルト・アンティークを起点に地方探検をしてください。

プログラム完全版はこちらからご覧いただけます: www.slowfood.com
<http://slowfish.slowfood.it/en/>

スローな物語

守るために食べる

消費することでいかにして動物種を保存することができるか、食科学大学の学生サラ・シルヴェストリ(Sara Silvestri)さんが論じます…

多くの人々は危機に瀕する生物種という、ジャイアントパンダやユキヒョウをまず思い浮かべることでしょう。ズル羊(南アフリカを起源とする土着品種)やイスキア(イタリア、ナポリ湾の島)の穴ウサギなどを耳にしたことがある人は滅多にいないでしょうし、これらの種が窮地に追い込まれているとは思ってもよらないことでしょう。こうした家畜化された動物種が、たいがい環境活動家らの運動の中心となっている野生動物よりも危機レベルが低い、ということはありません。ぱっと見には矛盾しているかのように感じられるかもしれませんが、これらの種が永遠に失われてしまうのを止めるには、より一層食べる、ということが解決策となります。

肉とその他の動物由来の食品を消費するということは、倫理上の因果関係に満ちた行為であることをだれも否定することはできません。食用目的の動物飼育は、健康、福祉と環境に関わる問題を巻き込むものです。しかしながら動物たちをその土地本来の環境下で自生の飼料により飼育し、排泄物から用意した肥料をよりエコロジカルな農業システムの一部として利用する農家は、人間による介入を減らした健康的な動物を育てているばかりでなく、このような種を促進するのに積極的に貢献していることとなります。さらに、このような実践は家畜が消費する植物種を支えることにも繋がっているのです。イタリアのプレシディオ、サンブカーノ(Sambucano)の子羊は、この25年間で土着品種を消滅の瀬戸際から救った、動物種復活の優れた一例です。ピエモンテ州、ストウーラ・ディ・デモンテ(Stura di Demonte)渓谷でも、食肉、乳、羊毛の特産品の需要促進を図り、また、畜産や観光、マーケティング、教育分野に新しい雇用機会を設けることで、地域の再活性化が実現されています。

パイニーウッズ牛(Pineywoods[®]アメリカ・ミシシッピ州)やモーラ・ロマニョーラ豚(Mora Romagnola、イタリア・エミリアローマニャ州)など、私たちの世代で消滅しうるとされるその他の伝統種をもって、我々が世界の生物多様性に差し迫る脅威に、立ち向かってゆかねばなりません。これらの動物たち、そして動物たちを飼育する農家、牧場経営者らは、抽象的・自己満足的な手段によってではなく、経済的に支援されるべきです。危機に瀕する種に対する消費需要を高めることは食の喜びと同様に、よりエコロジカルで持続可能な農業と生物多様性を支援することにつながるでしょう。食の産業化は味の画一化と密接に関連し合い進行します。

この「使うか失うか」というコンセプトは、食品の未加工の状態を超えます。アメリカ・ルイジアナ州・ニューオーリンズでは、スローフードの活動家ポピー・トゥッカー(Poppy Tooker)さんが、クレオール・クリームチーズとカラス(calas、ライスフリッター)などの地元製品への関心をよみがえらせようと、“食べて守る”キャンペーンを行いました。特定の食品を積極的に食べることで、私たちは食の伝統を生かし続けることができます。もし特殊なチーズや加工肉食品が消費されなくなったなら、それらは次第に失われるかもしれませんが、しかし少なくとも復興の潜在性は保

たれます。動物種のケースではしかし、消滅は終わりを意味します。人々は肉を食べるのをすぐさま止めようとはしていません。しかし伝統種と、伝統種が生産されるより持続可能な方法への関心の回復は、スローフードによる「おいしくきれいで正しい」価値を促進する全般的に改善された食のシステムの創造へ向けて、小さな一歩となり得るのです。

サラ・シルヴェストリさんは食科学大学マスターコースの学生です。大学について詳しく知るにはこちら www.unisg.it
<http://www.unisg.it/en/>

今月のレシピ

シチリア風イワシのレタス包み (masculina 'na lattuga)

スローフィッシュを控え、お題となっているイワシのレシピコンクールへの提案。海の産物と陸の産物とを組み合わせ、シチリアのレシピの進化に気付かされる一品…

スローフィッシュのコンクールにおいて“イワシの女王”に戴冠するべく命じられた課題とは、つまりこの貧しくも味わい豊かな魚がベースの最良の料理を探すこと。数多くの応募レシピが集まりつつあります。ここではその中から、シチリア生まれのレシピで、小さくてすばしこい、プレシディオ・スローフードにも認定されている地元品種“マスキリーナ (masculina)”を使った一品をご紹介します (linkto: http://www.fondazione Slow Food.it/pagine/ita/presidi_italia/dettaglio_presidi.la.sso?-id=3547)。)

島の内陸部に典型的なこの料理は、鮮魚よりも保存魚の方が簡単に手に入った時代に生まれたものでした。しかし今日では鮮魚を用いることができるようになったので、より味わいに広がりのある料理になりました。

マスキリーナ漁の開始は4月、網を海中に降ろすことから始まります (この地域では、1cm四方の網目で葉300メートルの長さのある刺し網を使います)。漁に適した時間は深夜、ほぼ夜明け前頃、技法はホメロスの時代 (紀元前8世紀頃) から地中海全域に普及しているものと全く変わりません。この捕獲法 (イワシの頭を網目に捉えることから、*magghia*と呼ばれる) では自然に魚から放血が起こるため魚の味わいが一層増すので、貴重なものとされています。漁の終わりは7月。塩漬けにされた製品は年間を通して手に入れることができます。

レシピは他の種のイワシで代用可能です。

材料 10 人分:

- レタスの葉 20枚
- 新鮮なイワシ 40匹 (はらわた、骨を除いておく)
- パン粉 (固くなったパンを削り下ろして使う) 300 gr
- ケーパー 50 gr (大さじ6)
- 塩漬けイワシ 1匹
- にんにく 2かけ
- アーモンド 50 gr
- 熟成ペコリーノチーズ 50 gr
- レモン果皮 (できれば無農薬のもの)
- 塩、こしょう
- エキストラバージンオリーブオイル

作り方:

レタスの葉を熱湯でさっと茹で、火が通ってもぱりっとした食感が残っているうちに取り出す。水を切り、布巾を使って乾かす。

大きめのフライパンを弱火にかけ、エキストラバージンオリーブオイル(大さじ3)を温め、その中でいわしが溶けるまで加熱する。薄皮をはがさずにんにくを潰して加え、さらにパン粉、から煎りしスライスしたアーモンド、塩抜きして粗みじんにしたケーパーも加える。全体がまとまり、均一に火が入るよう混ぜ合わせ続ける。

火からおろして冷ます。にんにくを取り出し、削りおろしたペコリーノチーズ、同じく削りおろしたレモンの皮を加え、塩・こしょうを好みの量加える。

レタスの葉を広げ、それぞれにイワシ2匹、上記で用意した詰め物をひと掴みのせる。

葉を閉じ、オープン天板にそっと並べ、180℃で15分間加熱する。

オープンから出したら粗熱を取っていただく。

どうぞ召し上がれ!“ボン・プランツ(シチリア方言で「ボン・プランツォ=良い昼食を」の意)”!

幸せな後退

魚の無駄をなくそう!

魚について知り、余すところなく使うことを学びましょう! 頭、皮、背骨を使いこなす技術…

魚一匹から取り除くところは非常に少なく、体の構造さえ良く知っていれば、普段捨てている多くの部分を利用しておいしい一品を作ることができます。

例えば、大型の魚(アンコウ、ヨーロッパキダイ、ハタ、ニシカンパチ、エイ…)の頭はたいてい捨てられてしまうのですが、実はスープやラゲールなどに使える身がふんだんに残っています。大型魚ばかりでなく小型の魚からも(量があるならば)、魚をおろして皮を外した後の切れ端から、腹部からとれる切り身と同じ位の身を集めることができます。貴重な脂肪分の豊富な筋肉の切れ端は、パテやテリーヌを作るのに活用できます。3枚おろしにした後の残り身は、切り身と同様の使い道または詰め物の具として利用できることを覚えておきましょう。

頭、背骨、ひれ、うろこのない皮(一方で内蔵とえらは捨てる)はさらに、出し汁を取るのに役立ちます。煮詰めた魚の出汁は、-

煮込み魚のベース、リゾットのブイヨンとして、様々なソースを作るのに、タレの風味付けに、スープに-

と、台所では多くの使い道があり、使う魚により出汁の特徴も変わります。例えば、フサカサゴ、ヒメジ、スズキ目の魚(*Trachinidae*)、ホウボウ、アンコウなどのスープに向けた魚からは、しっかりして複雑な味わいの出汁が取れます。やさしく繊細な出汁を取るには、シタビラメとヒラメをいいます。非常にデリケートな出汁にはスズキとタイを使います。出汁を取るにはただしどんな魚でも使える訳ではなく、例えば青魚は向きません。

出汁を取るのには簡単で、45分以上の時間は要しません。キャセロールにオイルまたはバターをひき、刻んだ玉ねぎ、ポロネギ、にんじんを軽く炒めたら、よく洗った魚の背骨、頭、皮を加えます。こしょう数粒、ブーケガルニ(パセリ、バジル、タイムとローレルの束)、も加え、新鮮なまたは乾燥のきのこを加えてもよいでしょう。

出汁は冷蔵庫で数日間保存がききます。お薦めの方法は、適した魚がある時にし出し汁をとっておき、小瓶に分けて冷凍庫で保存、或はアイスキューブにして保存する人もいます。