

カチュッコ

CACCIUCCO



お勧めのペアリングワイン

トスカーナ産のロゼワインや赤ワインに合います。

例: タレンティ (OOPS!), キャンティなど

Ingredienti 材料 2人分

-Preparazione 準備時間 20分 -Cottura 調理時間 40分

800 g 旬の魚 (カサゴ、ホウボウ、タラ、イサキ、など)

500 g ムール貝

300 g 有頭えび、シャコ (ボイルのものでも味ができます)

1杯 コウイカ (または、ヤリイカ、アオリイカ)

1/2 タコ (明石ダコがおすすめ)

100 ml 赤ワイン (キャンティ、トスカーナ産など)

100 ml トマトピューレ

10 g トマトペースト

2個 皮付きニンニク (大粒のもの)

ひと束 イタリアンパセリ (みじん切り)

1本 唐辛子

1本 セージ

塩

エクストラバージン オリーブオイル (タレンティを使用)

4切れ パン (田舎パン、バゲットなど)

Preparazione 作り方

1. 魚はエラと内臓を取り出し、流水で洗います。ムール貝は、表面をたわしで擦り、足糸を引き取ります。エビの背ワタを取ります。イカとタコは内臓を取り出し、流水で洗い、大きめの一口大に切ります。

2. 鍋に、皮をむいたニンニクと唐辛子、大さじ3杯のオリーブオイルを入れ、弱火で香りを油に移します。魚を入れて腹部を焼き、赤ワインを注ぎ入れて中火にします。

3. アルコールが飛んだら、トマトピューレと少量の水を加え、タコを入れて弱火で煮立たせます。イカとトマトペーストを加え、柔らかくなるまで蓋をして煮ます。シャコとエビ、ムール貝を加え口が開くまで、蓋をして強中火で煮詰めます。

4. 塩で味を整え、オリーブオイルをひと回し、イタリアンパセリを散らします。焼き目をつけたトーストしたパンに、ニンニクを軽くこすり付け添えたら出来上がり♪

トスカーナ州の郷土料理 ”CACCIUCCO カチュッコ”とは...

カチュッコは、トスカーナ州のリグーリア海に面する港町、**リヴォルノ**と**ヴィアレッジョ**という都市の伝統料理です。

色々な誕生説もありますが今は昔、漁師町で売れ残ったボラやドッグフィッシュ(サメ科の魚)など、形や大きさも違い、調理方法も料理時間も違う、マイナーな魚介類を1つの鍋で調理した、トマト煮込みが始まりだったそうです。そこに、薄いトスカーナ名物の塩なしパンが添えられた、節約料理のようなものでした。今では、この郷土料理を世界中から食べに来るほど、有名になりました。

リヴォルノは運河が交差し、トスカーナ州のヴェネツィアのような雰囲気もあります。**ヴィアレッジョ**は、リヴォルノよりも北に位置する海岸リゾート地としても有名な小さな町です。この二つの港町は、お互いに郷土料理とする、カチュッコへのプライドがあり、こだわりや作り方も異なります。

場所によって、**赤ワイン**を調理に使い、赤ワインと一緒に食べる家庭があれば、白ワイン使う家庭もあります。同じ海岸線の港町の魚料理ですが、五万と違う作り方がありました。魚料理だけど赤ワインを入れる、トスカーナ州で欠かせないハーブ、**セージ**が入るのもこの料理の特徴です。

1891年 アルトゥージ*の料理本『厨房の冒険』に、**カチュッコ**に関しての記載がありました。130年以上前から、地元では郷土料理として食べられていた料理だったという事です。リヴォルノでは昔、**岩場の魚**を使い、赤ワインの代わりにビネガーを使って調理されていたそうです。フレッシュトマトとトマトペーストを使っていたり、炒めた香味野菜を臭みを取る為に入れ、味の濃い重めのソースを作っていたそうです。ヴィアレッジョは昔、**砂地の魚**を使って、ニンニクと唐辛子に、皮無トマトとトマトペーストを入れ、あっさり軽めのソースを作っていたそうです。

今回は、トスカーナ州の新作ワインを楽しんでいただける様、魚介の味がわかるレシピをご紹介いたしました。

「日本でムール貝がどこで手に入るの？」という、ご質問も多かったのですが、意外とAmazon(活ムール貝で検索)やデパ地下、ショッピングセンターの魚売り場、商店街の魚屋さんに魚介全部を注文するなど、色々な方法で立派なムール貝を手に入れる事ができました。

ぜひ、みなさまも夏の時期は、タレンティの**ロゼワイン**と。秋冬は**赤ワイン**と一緒に、イタリア西海岸の港町の味を楽しんでみませんか？

P.S 新作のもうひとつでもある、**タレンティ**のオリーブオイルを最後にかけていただくのもお勧めです。

#料理家RIE

* **ペッレグリーノ・アルトゥージ**氏は、イタリア各地の郷土料理を渉猟し、1891年初めてイタリア料理として大成した聖典の著者、美食家。