

ヨーロッパの米料理 (第2報) — イタリアの米料理 “リゾット” —

大鳥 悦津子*, 成田 亮子**, 千田 真規子**
(平成11年9月30日受理)

Rice Dishes in Europe (Part. 2) — Rice Dishes in Italy “Risotto” —

Etsuko OHSIMA, Akiko NARITA and Makiko SENDA
(Received on September 30, 1999)

はじめに

前報「ヨーロッパの米料理・スペインの米料理 “パエリア”」で述べたように、米は栽培の起源といわれる中国雲南地方から西へのルートをたどり、トルコ、スペイン、イタリアへと伝わっていった。日本での炊飯法と違なり、米を油で炒めて塩味を加えて炊く調理法で、トルコではピラウ (Pilau)、スペインではパエリア (Paella)、イタリアではリゾット (Risotto) となった。本報では、イタリアのリゾットを取り上げ、イタリアの米について、またスペインのパエリアとの相違などについて報告する。

1. イタリアの米について

イタリア語で米のことをリーゾ (Riso) という。イタリアでは14世紀初めに北部のポー川流域の湿地帯で稲作が始まり、現在はヨーロッパ一の生産高である。

イタリアには40~50種の米があるといわれ、大別するとコムーネ、セミ・フィーノ、フィーノ、スーパー・フィーノの4種に分けられる。日本でコシヒカリ、ササニシキなどの銘柄米が喜ばれるように、イタリアではスーパーフィーノに分類されるカルナロリという品種がある。米粒が大きく、固さも程よく、長持ちするが生産量が少ない。米粒の小さいものはミネストローネというスープやドルチェ (Dorce菓子)、インサラータ (Insalata サ

表1. イタリア米の主な種類¹⁾

主な品種	特徴	料理の種類
コムーネ	小さく丸い形	スープ
オリジナリオ	味がよく	ピラフ
エリオ	日本食にも可	
セミ・フィーノ	少し大きめでやや長い	スープ
リド	リドは日本の米と	ピラフ
パダノ	似た形	
フィーノ	細く少し長め	サラダ
リーベ		リゾット
エウロパ		
スーパー・フィーノ	細めだが	リゾット
アルポリオ	大きく長い	サラダ
カルナロリ		グラタン

表2. イタリア米・日本米・インディカ米の比較

	イタリア米 (アルポリオ)	日本米 (コシヒカリ)	インディカ米
米10粒の重さ	0.34 g	0.18 g	0.19 g
米1粒の長さ	0.64 cm	0.54 cm	0.73 cm
米1粒の幅	0.36 cm	0.30 cm	0.22 cm

ラダ), 大きいものはリゾットに使う。日本の米と違い粘り気が少ない。これは米に含まれているでん粉中のアミロース含量の差によって左右される。日本米は13~23

* 調理学第2研究室
** 調理学第3研究室

%位であるが、イタリア米はスペイン米とほぼ同じ14～21%であり、アミロースの多い米は粘り気が少ない。

イタリアでの米の大産地は北イタリアであるが、その他、サルディニア、カラブリア、トスカーナの一部でも生産されている。

イタリアの代表的な米で日本に輸入されているのは下記の種類である。

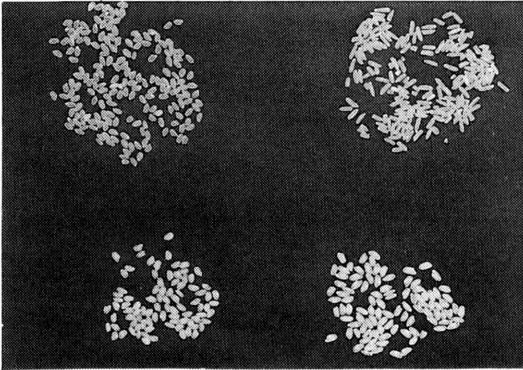


写真1 イタリア米・日本米・インディカ米
左上 アルポリオ 右上 ピアローネ・ナノ
左下 インディカ米 右下 日本米

◦イタリアンリーゾ アルポリオ種

ピエモンテ州ウェルチェツリ産。表面に火が通りやすく、中心には芯が残り、程よい粘り気があり、リゾットに最適である。

◦セリーゴアルゲェーリ“ピアローネ・ナノ”

ベローナ地方の南部で水はけのよい砂地で栽培。水分の吸収力が優れ、調理の際には粘り気が出ず鍋にくっつかない。

上記の2種とも米粒に丸みがあり、大きさも大きい。

2. リゾットについて

リゾットはイタリアの代表的な米料理で、イタリア料理の献立構成では、アンティパスティ(Antipasti 前菜)の次にプリモピアット(Primo Piatto 第一の皿)として、ズッパ(Zuppa スープ)、パスタ(Pasta)などと出される。続いてコンディピアット(Secondo Piatto 第二の皿)として魚料理、肉料理、フォルマッジ(Formaggioチーズ)、デセールトゥ(Dessert デザート)となる。

リゾットは、ミラノを中心とした北部でよく作られる。これは米の産地を控えているからで、南部はパスタが多

く作られる。

美味しいリゾットを作るには、まず第1に米を洗わずに使うことである。もちろん米は割れたり欠けたりしていないものを選ぶ。米を洗うことにより水分を吸収してしまうと、油やブロード(brodoだし)を十分に吸収できない。油で米を炒めることによって表面に油膜を作り、ブロードの吸収速度を遅くして煮くずれを防ぐ働きをする。適当な水分量の中でゆっくりとブロードを吸収させながら焦げないように木杓子で混ぜながら炊いて、水分の多い粥状の飯にする。まわりはやわらかく、中央にまだ芯が残り、歯ごたえのある状態つまりアルデンテ(aldente)にする。これはパスタのゆで加減と同じである。

次に大切なのはブロードの味である。米が最初に出会う液体の味。つまりブロードの味が最後まで残る。リゾットをどのような味に仕上げるかによってブロードを使い分ける。基本的には肉のブロード(brodo di carne)を用いる。仔牛や牛の肉や骨、鶏や鶏ガラなど使う材料はさまざまあり、水から煮出す方法と軽く炒めてから煮出す方法がある。香味野菜、香辛料を入れ1日弱火でコトコトと煮る。魚介のブロード(brodo di pesce)は味がよく出てクセのない魚介類を香味野菜、香辛料と共に煮出す。ブロードに更に野菜類を加えよりコクのある美味しいものを作る。リゾットに加えるときは温かくして加えないと、沸騰するまでに時間がかかるので米が煮えてしまう。

リゾットの仕上げにチーズを使うことが多い。よく使われるのがパルミジャーノ・レジャーノで、33～38kgもある樽型の大きなチーズで、その製法は7世紀前から変わらないといわれる。原産地はエミリア・ロマーニャ州のパルマ周辺からレッジョ・エミリア周辺で厳しい品質検査をパスしたチーズに刻印が押される。最近では、

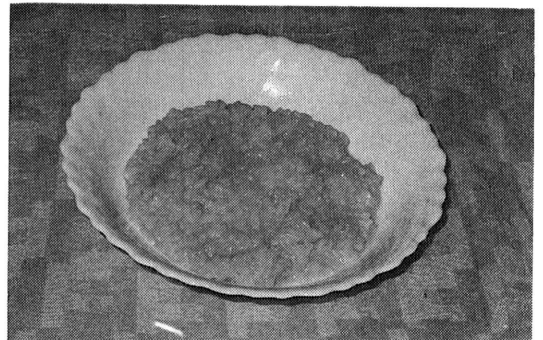


写真2 リゾット ミネラーズ

イタリア料理のレストランでは、このチーズを2つに割り、中心を少しくりぬいて、その中にパスタやリゾットを入れてかきまぜてチーズの味、香りをつけてから皿に盛る光景をよく見る。

次に一般的なリゾットのリゾットミネラーズの材料と作り方を記す。

リゾットミネラーズ Risotto Milanese²⁾
材料(1人分)

米	280 g
牛の骨髄	70 g
バター	40 g
玉ねぎ	30 g
ブロード	650cc
白ワイン	大2
サフラン	1つまみ
粉チーズ	
仕上げ用バター	40 g

作り方

- ① 玉ねぎを米粒より小さいみじん切りにし、バターで焦がさないように炒める。
- ② 骨から取り出して1 cm角に切った牛の骨髄を加えてさらに炒める。
- ③ 米を加え、木杓子でかきまぜながら少し透き通るまで炒める。
- ④ 米がひたる程度にブロード(熱くしておく)を注ぎ表面が泡立つくらいの火加減で煮る。水分が少なくなったらブロードを少しずつ加え、米の状態を見ながら煮続け、焦げないように時々軽くまぜ、ブロードを足すことを繰り返す。
- ⑤ 米の煮え具合を確認、8割位煮えたところで30 cc位のブロードに浸しておいたサフランを加える。味が濃くなりすぎたらブロードの代わりに湯を加えて調節する。
- ⑥ 仕上げ用のバター、塩、こしょうで味つけし、チーズを添えて供卓する。

リゾットを作るには20分位かかり、レストランなどではコンロを1つ占領してしまうので、メニューにリゾットをのせていない店が多い、メニューになくても待つことを承知で頼むと作ってくれる。最近では生の米から作らないで、固めにピラフを炊いておいて、注文があったときブロードを入れて5～6分煮るという方法をとって

いる店も多い。

日本の粘りのある米でも使い方を工夫することによって上手に作るができる。第1に(イタリア米でも同じであるが)米を水洗いしないこと、第2に温かいブロードを入れること、第3にぐるぐるとかきまぜないこと、木杓子を一直線に動かす、木杓子も細いものを使用する、第4に最初に米をよく炒めて油を十分にしみこませて煮くずれを防ぐ。

まとめ

リゾットはよく「洋風おじや」といわれるが、日本のおじやも汁気があるし、味もついているし、副材料も入っているし、よく似ている。

日本のおじやは、だしと米の味がとけあって1つの味となっているが、リゾットは米の味と煮詰まって濃くなったブロードの味がそれぞれ独立して残っている。それぞれに主張がある。チーズが加わってその両方を1つの味に作り上げている。

スペインのパエリアと比べると、パエリアは作るときかきまぜないし、出来上がりに水分が残らないように炊く点が違っている。

パエリアと同じように地域によって、また作る人によってそれぞれ違う味のリゾットができる。まさに家庭の味といえる。

今後、イタリア米と日本米の吸水の違い、加熱後のテクスチャーの違いなどを実験的に確かめてみようと思っている。

引用文献

- 1) 林 茂：イタリア料理素材からメニュー作りまで、TBSブリタニカ、1998、73
- 2) 吉川敏明、室井克義、久保脇敏弘：イタリア料理の技法、柴田書店、1997、183

参考文献

- 3) 大瀧悦津子、成田亮子、千田真規子、越尾淑子：ヨーロッパの米料理(第1報)、東京家政大学研究紀要、39、159(1999)
- 4) 渡辺早苗：リゾット、雄鶏社、1996、4