

## トウモロコシの粉で作るイタリア料理

# ポレンタ

… それは、創造性に富んだ料理を引き立てる、  
黄金色のキャンバス …



ビーフ、アスパラ、トマト、アボカドとデミグラスソースを載せて

その国の文化や国民性を表現するのに、伝統料理を例に挙げる  
ことがよくあります。イタリアを  
表現する食べ物と言えば、パスタ  
とピザが代表かもしれません。し  
かし北部トスカーナ地方やロン  
バルディア地方では、ポレンタ  
(Polenta) とさう、お餅のよう  
な、あるいはお粥のような料理が、  
伝統的家庭料理として好まれて  
います。北イタリア出身の人にと  
っては、祖国や故郷を思い出させ  
る食べ物なのです。

実際ポレンタはピザやスパゲ  
ッティより古い歴史を持つ、イタ  
リアの国家的料理です。ポレンタ  
は、イタリア料理の三位一体  
(Food Trinity) つまり①経済的  
で、②応用が効いて、しかも③大  
変美味しい食べ物、の代表と言え  
ます。

ポレンタ (Polenta) という名  
前は、イタリア語でその料理名を  
指すこともあれば、トウモロコシ  
の粉を指すこともあります。ルー  
マニアではママリガ、ハンガリー  
ではブリツカ、フランスではミヤ  
スと呼ばれ、食事やデザートに  
様々な料理にアレンジされて食  
されています。

コロンブスが「New World」つ  
まりアメリカ大陸から「Old  
World」ヨーロッパへ「メイズ」  
と呼ばれるトウモロコシを持ち  
帰る前から、ポレンタの料理方法  
はそば粉やキビなどの穀物で使

われていました。しかし、北イタ  
リアを中心にトウモロコシが植  
えられるようになると、その収穫  
の多さから、ポレンタ料理の主流  
となり、今ではイタリアでポレン  
タといえば、トウモロコシの粉、  
あるいはその粉で作られるお粥  
や餅のような料理を指すように  
なりました。

歴史的にはまず、細かく挽いた  
粉がベネチアでお菓子用などに  
普及し、粗挽きの粉はロンバルデ  
イア地方やピエモンテ地方など  
で広まりました。それぞれの地元  
で生産される素材と組み合わせ  
て料理されるようになり、それが  
ポレンタの様々なバリエーショ  
ンを楽しめる理由です。

一見、作り方は単純ですが、粗  
挽きのコーングリッツを使う場  
合、グリッツが十分柔らかくなる  
まで煮詰める間、餅のような粘り  
が出るように忍耐強く鍋をかき  
混ぜなくてはなりません。調理す  
る人泣かせのポレンタですが、そ  
れでも五世紀以上もの長い間、北  
イタリアの家庭で主食としての  
地位は続いてきたのです。

小麦があまり収穫できない北  
イタリアで食されたので、一時は  
その素朴な味わいから貧しい  
人々の食事のようなイメージを  
持たれたポレンタですが、現代で  
は、イタリア、あるいは日本でも、  
むしろグルメ料理として、高級料  
理店のメニューでこそ多く見ら

れます。そうしたポレンタを愛す  
るグルメ派の人々は、便利な調理  
道具を使うのではなく、昔ながら  
の料理法と道具で根気強く鍋と  
向かい合つて、時間を掛けて料理  
する方法を好む人が多いのも事  
実です。北イタリアはスローフー  
ド運動の発祥の地と言われる所  
以がわかる気がしますね。



カスレのような豆シチューにソテーしたポレンタを並べチ  
ーズを散らしてオープンで温め、スイートバジルを飾る

### ポレンタの作り方 (六人分)

大鍋で一鍋の湯が沸騰したら中  
挽きコーングリッツ二百gと塩  
五gを入れてかき混ぜながら弱  
火で四〇〜六〇分茹でる。硬くな  
り過ぎたら湯を少し足す。仕上げ  
十分前に好みでバター八十g、又  
はエキストラバージンオリーブ  
オイル大匙三を入れて良くかき  
混ぜる。