



牛窓オリーブ園だより

春から初夏にかけて、自社農園産のひときわフレッシュなエキストラバージンが入手できると、何を作ろうかしら…とウキウキしてきます。永くお世話になっているスペイン料理研究家の渡辺万里先生に、自社農園のあるトルトサの郷土料理を教わりましょう！

トルトサは、カタルーニャ地方のなかでもローマ時代から栄えた歴史をもつタラゴナ県にあります。スペインを北部から横切りながら南下する大河エbro川の周囲に広がる沃野は農業が盛んで、昔から質の良いオリーブオイルの産地としても知られてきました。海の幸も山の幸も楽しめるタラゴナ料理三品をご紹介します。



Mari Watanabe
渡辺万里

スペイン料理研究家。料理を通して料理人の世界、生産者の世界と関わるに連れて、食と社会をつなぐ活動に関心を抱く。現在、東京、軽井沢、スペインを拠点として、様々な食に関するイベントを開催している。「スペイン料理文化アカデミー」主宰。「美食リゾート軽井沢」主宰。
スペイン料理文化アカデミー <https://academia-spain.com>



Xató de atún y anchoas マグロのカタルーニャ風サラダ

元々は、塩蔵のタラでつくるサラダを、タラゴナではマグロでも作ります。赤身のマグロをオリーブオイルでコンフィにして。ロメスコソースは、サラダ以外にもいろいろな料理に添えて楽しんでください。

材料（4人分）

マグロのコンフィ	
マグロ赤身	100g
オリーブオイル	70cc
粒黒胡椒	5~6粒
ローレル	1枚
フリルレタス	
黒オリーブ	
グリーンオリーブ	
アンチョビー	4本
ロメスコ・ソース	
完熟トマト	大2個
にんにく	丸ごと1個
赤ピーマン（パプリカ）	1個
アーモンド（スライス）	80g
バゲットパン	1~2枚
オリーブオイル	1カップ
白ワインビネガー	1/4カップ
粉末パプリカ	大匙3
鷹の爪（種を取り除いておく）	1本
塩	

1. ロメスコソースを作る。トマト、ニンニク、赤ピーマンを、ホイルにのせて、オーブントースターで焦げるまで焼く。
2. 皮をむき、ミキサーに入れる。
3. アーモンドとパンは、フライパンで、やや高温のオイルで揚げる。
4. すべての材料をミキサーにかけて、なめらかにする。塩味を調整して仕上げる。
5. サラダ用のレタスは、洗ってちぎっておく。
6. フライパンにオリーブオイル、胡椒、ローレルを入れ、低温でマグロにゆっくりと火を通す。
7. 皿にレタスをもりつけ、マグロ、アンチョビー、オリーブの実をのせる。ロメスコソースを添え、混ぜながら食べる。
*マグロのコンフィは、ツナ缶で代用できます。



Rossejat de fideo タラゴナ風焼きパスタ

お米を焦がして調理する、この地方独特の手法をパスタに応用したものです。身近にあるパスタで手軽につくってみてください。たっぷりのオリーブオイルでゆっくりソテーした玉ねぎの甘みが、味のポイントです。

材料（4人分）

オリーブオイル	1/4カップ
殻つきのえび	
（大正えび、ブラックタイガーなど）	8尾
細めのスパゲッティ	120g
たまねぎ	小2個
にんにく（みじん切り）	1かけ
パプリカ（調味料）	小さじ2
水煮のトマト缶	1缶
水	2カップ
あさり	12~16個
塩	
パセリ（刻んで）	適量

1. 深めのフライパンか大きめの鍋にオイルを熱し、殻ごとのエビをソテーする。
2. エビを取り出したフライパンに、3等分に折ったパスタを少しずつ入れて、こんがり揚げて取り出す。
3. 同じオイルに、粗みじんに切ったたまねぎとにんにくをいれて、低温でゆっくりソテーする。パプリカを加え、崩したトマトと水も加えて軽く煮立たせる。
4. エビを鍋に戻し、アサリを加えて開かせる。パスタを加え、数分煮込んでから、味見して必要なら塩味を加える。パセリをふりかけて。

Pan con tomate トマト味のパン

カタルーニャでは、朝食にもおやつにも一日中好まれるパンの食べ方です。完熟トマトと美味しいオリーブオイルで。

材料（4人分）

バゲットパン（縦に切って）	4切
トマト	大1個
オリーブオイル	適量
塩	

1. パンはトースターか直火でこんがり焼く。
2. 半分に切ったトマトをパンになすりつけるようにして果肉をのせる。
3. オリーブオイルをまわしかけ、塩をふって食卓へ。

