

## トスカーナ便り：冷凍食品万歳！

イタリアにやってきて、分かってはいたもののやっぱりショックだったのがお魚。トスカーナ州にも海はあるし、物流だって発達しているはずなのに、新鮮な魚介類を見つけるのは簡単ではないし、あっても高いです。「カルパッチョ」など、マグロなど一部の魚や牡蠣を生で食べることはあっても、あくまでもレストランのメニューの一つで、普段の家での食事は、そもそも魚を食べる習慣があまりないようです。もちろん「寿司」はここイタリアでも大流行で、寿司レストランもあれば（ただし、大都市を除けば100%中国人が経営している和食と中華のコラボレーション的なレストランです。）スーパーでもちょっと謎めいた「寿司」売っていますが、「魚を生で食べる」事に嫌悪感を持つ人も少なくないです。まあ一言で言えば、「肉食」の国なんだなと思います。

で、魚はどうやって売っているのか？というと、もうこれは2種類！

### 1. 魚屋さんや大きなスーパーの魚売り場

フレッシュな魚介類が買えます。魚とかイカとかタコとか、丸ごと買って、どこまで（3枚におろす？とか墨抜きとか）お店の人に頼めるのかは謎です。お値段は日本の感覚からすれば結構高め。大きな魚は切り身でも買えるみたいです。



### 2. 冷凍

圧倒的に多いです。タコもイカも魚の切り身も、貝だってなんでも冷凍です。ある日、(ちょっと特売だったので)試しにタコを買ってみました。Polpo (ポルポ) っつて言います。モロッコからやってきたようです。イタリアからだと言われ、海を挟んでちょっと西に行きますが、お隣さんみたいな位置ですね。☺

見た目、足が8本あったので、ほぼ丸1匹と思われる。解凍して、開けてビックリ。なんと茹でタコじゃなくて、生でした。しかも墨とか内臓的な部分とか、キレイに掃除されていて、すぐ使える優れもの。

唐辛子とニンニクとオリーブオイルで炒めて、白ワインとトマトで煮込むと、えらく美味しかったです。

1パック約6ユーロでした。(特売が終わる前にもう1パック買って冷凍庫に保存中)。

近くに魚屋さんらしきお店があったので、どんな魚を売っているのかと、興味津々覗きに行くと…。お店に入った途端、なにやら空気がひんやりしています。なんとぜーんぶ冷凍でした。見たことのないような魚や貝が丸ごとだったり、切り身だったりして売られていました。

あとは、魚のフライとか、野菜とかお米とかとミックスされていて、味付けもされていて、ただフライパンで温めるだけのいわゆる「冷凍加工食品」的なものもかなり充実。100グラム〇〇円と表示があって、要るだけ自分でスコップですくって袋に入れて、はかりに乗せて、商品の番号を押すと値札が出てくるので、それを袋に貼ってレジに向かう。という仕掛けです。まあ極端な話、エビ1匹とか、カニの足1本単位で買えるので、それはそれで良いかな？



これはスーパーの冷凍お魚コーナー。かなり広いです。貝だって殻あり・むき身のみと色々。味付けはされていないので、多分タコ同様に生なんだと思います。

で、お魚に限らず、イタリアに来て重宝しているのが、野菜の冷凍！

これはミネストローネ（野菜スープ）用のミックス野菜なんですが、イタリアらしく（？）適当な感じでカットされた野菜や豆 15 種類（使われているのは 100% イタリア産野菜）これまた生の状態で、ただ鍋にこの野菜ミックスと水や調味料を入れれば 20 分で美味しいミネストローネの出来上がり。という優れものです。メーカーによって使われている野菜の種類や数は色々です。野菜売り場で、必要な野菜を全部揃えるとなると結構大変ですが、これなら野菜の高い時期でも安心です。現在のイタリアには基本「主婦」というものがほとんどいないみたいです。でも「食べる」楽しみは大事にするお国柄。こうやって日々の食事の準備時間を効率化しているんでしょうね。



ちなみに最初は「お試し」のつもりで買って食べてみたところ、イタリア野菜、日本のものより味が濃いというか、野菜そのものの味がちゃんとして、なかなか優れものでした。

他にも単品で、ほうれん草とか、グリーンピース（イタリアのグリーンピースは日本のものより小ぶりで甘味があっておいしいです）、キノコにアスパラガス（グリーン）ブロッコリーに茄子、ジャガイモはもちろん、ニンニクの刻んだものとか、バジルやパセリなどのハーブ類など、野菜一般何でも冷凍で揃う感じですよ。ミネストローネ用以外にも何種類かの野菜をグリルしたもの（味はついてないです）もなかなか充実していてお気に入りです。

もちろんまだ使ってみたことないですが、フライポテトやコロッケ（こちらのコロッケはマッシュポテトに衣を付けて揚げるシンプルなものです）などのいわゆる冷凍加工食品も充実。

日本ではあんまりなじみのなかった冷凍食品ですが、イタリアに来て目覚めた感じです。

冷凍の Pizza（ピザ）やパンの種類が多いのは言うまでもないですね。☺