

日本発イタリア便り～イタリアでごはん～

ちょっと気になってはいたものの、放置されていたイタリアのご飯…。やっとその気になりました。◎日本には「名物に美味しいものなし」なんていう悲しい言葉がありますが、「名物には美味しいものしかなし」それがイタリアです！
今回はイタリアのレストランについてです。

日本にも「レストラン」「居酒屋」「カフェ」など飲食店のカテゴリーがたくさんありますが、イタリアも同じです。「Ristorante:リストランテ(ちょっと高級な感じのレストラン)」「Trattoria:トラットリア(ちょっとカジュアル。ちなみに「リ」のところにアクセントがきます)」「Pizzeria:ピッツェリア(ピッツァ専門店。「ピザ」ではありません。同じく「リ」がアクセント。)」「Bar:バル(日本のバーではなく、カフェのイメージです)」その他にもたくさんカテゴリーがあります。

朝食・昼食はイタリアも日本と同じような時間に食べるのですが、夕食は開始がちょっと遅いです。だいたい早くて19:00、平均的には20:00から。という感じでしょうか？
レストランが開くのが20:00というのも珍しくないです。あと「本当の」Pizzeriaは夜しかやっていません。(それより前に開いている＝観光客向け、ということもできますね。)
食事は、しゃべりながら、ワインを飲みながら、というのが基本なので、サービスもゆっくり目、多分所要時間は2時間くらいだと思います。

私流のお店の見分け方をご紹介します。まずはお店の外にあるメニューで内容と値段をチェックします。
そして、冬はちょっと難しいのですが、暖かくなると、みんな外で食事しがります。(どんなに暑くても。です。)まず、もう食べている人がいれば、その人たちの顔をさりげなく観察。「おいしい！」顔をしてれば、そのお店はまず間違いありません。
イマイチのときは「おもしろくない」顔をしている人が多いです。
といっても、ものすごく直感というか感覚的なものなので、難しいかもしれませんが、私はこの方法でまだ外したことはないです。(でもこの方法で外れたからといって、私に怒らないでくださいね。☺)
ガイドブックに載っているお店に直行もいいけれど、こうやって「どこにしようかな？」と考えながら観察して回るのも楽しいですよ。

お店を決めたら中に入って、お店の人にテーブルまで案内してもらいます。
そしてメニューを渡されたら、まずは飲み物を注文。
それからメニューを真剣に検討します。(現地の人は、飲み物を飲みながら、時間をかけて注文する人も多いです。)
「日本語メニュー」があるといわれても、できれば英語かイタリア語のものももらってください。理由は日本語メニューにはとって大事な「その季節の旬」のものがなく、通年出せるものしか載っていない可能性が高いからです。

ところで、「イタリア料理」というと、日本では(特にランチ)サラダ+スパゲッティという組み合わせが定着していますが、イタリアではちょっと違います。

メニューを開くと、

①Antipasto（アンティパスト：前菜やサラダ）

②Primo piatto（プリモピアット：第1の皿という意味で、ここにスープ、パスタやリゾットが入ります。）

③Secondo piatto（セコンドピアット：第2の皿という意味でいわゆるメイン料理。海の近くの街を除けば、肉料理が中心になります。）

④Dolce（ドルチェ：デザート）

ほかにも 厳密にはいろいろありますが、基本は上の4つのカテゴリーに分かれています。

全部を組み合わせると、フルコースになりますが、多分食べきれないと思います。

なので、

しっかり食べたいときのお勧めの組み合わせは①+③+④：前菜→メイン→デザート

ちょっと軽めにしたときのお勧めは①+②+④：前菜→パスタ→デザート

でしょうか。

前菜は、野菜やハム・チーズなど冷たいものが多いです。何にしようか迷ったら Antipasti misti（アンティパスティ・ミスティ：前菜盛り合わせ）を頼むと間違いありません。



とあるレストランの前菜盛り合わせ。

プリモピアットは日本でもおなじみのスパゲッティやリゾット。ですが、あくまでもセコンドピアットの前の一皿なので、日本で出てくるより分量は少なめです。

パスタも日本では見かけないような形や面白い食感のものもあり、楽しいです！（なんとパスタの生地の種類だけでも200以上あるそうです）パスタのヴァリエーションとなると、確認されているだけで1000種類以上というから驚きです。



「季節」の一品。秋の美味しいもの。ポルチーニ茸をたっぷり使ったパスタ。



ジャガイモで作るニョッキ。イタリアでは伝統的な日曜日の食べ物です。

そしてセコンドピアット。これもお好みで！イタリアは食べ物には非常に保守的で、どこの街でもいわゆる「郷土料理」が豊富です！



野菜だって立派にメインになります。季節野菜のグリル。



みんな大好きなステーキ。日本と違って赤身が好まれます。一人分は 200~300 グラムです。



どうだ！の迫力、フィレンツェ名物の T ボーンステーキ、Bistecca alla fiorentina (ビステッカ・アッラ・フィオレンティーナ) 骨付きの大きな肉の塊を炭火で焼く豪快な料理。「3人だったらどのくらい注文すればいい？」と聞いたら、「うーん、1.2 キロくらい。」だそうです。素朴だけど本当に美味しいです。フィレンツェに行ったらぜひお試しください！

ところで、パンは最初からカゴに入ってテーブルに置かれていることが多いです。料理の代金とは別に Coperto (コペルト) という料金が自動的に加算されます。(レストランの格にもよりますが、大体一人 2-5 ユーロくらい) これはどうもパン+テーブルチャージなどなどの料金で、イタリアに伝統的なもの。

おいしい食事の後は、甘いドルチェ。Dolce というのがそもそも「甘い」という意味です。日本でも有名な Tiramisu (ティラミスウーと発音)、Gelato (ジェラート: アイスクリーム)、Frutta (フルッタ: フルーツ)、Torta (トルタ: 焼き菓子) などなど。



新鮮な野生のベリーとジェラート。感動のおいしさでした。



お店の人お勧めのパンのトルテ。これまた美味しい！

そして最後はもちろん、Caffe（カフェ：エスプレッソ）。間違っても食後は Cappuccino（カプチーノ）ではないですよ！カプチーノはイタリアでは朝食にしか飲まないものなんだそうです。



お砂糖をたっぷり入れて飲みます。ミルクは入れません。

デザートは、どうしても無理ならカフェだけでも大丈夫です。

お皿を下げに来る度に「おいしかった？」と聞いてくると思います。

おいしければ「Buono!」（ブオーノ！）感動の美味しさなら大げさに「Buonissimo!」（ブオニッシモ！）と伝えてください！自分の指先にキスするようなジェスチャーを入れると完璧です。無反応はいけません。

そして満足したらお支払い。担当のウェイターさんと目を合わせて空中で文字を書くジェスチャー、もしくは近くにいれば「Il conto, per favore!」（イル・コント・ペルファヴォーレ！：お勘定お願いします！）と告げるとレシートを持ってきます。

ここでチェックするのは、①内容が正しいか。②サービス料が含まれているか？です。サービス料が含まれていれば、基本的にチップは不要です（でも対応が良かったら、お会計のあと、端数の小銭とか最大 1 ユーロくらいまでをテーブルに置いて出てもいいと思います。）含まれていない場合は、料金の 10%くらいを目安にチップにします。お会計は、テーブルで。おつりとレシートはちゃんと持ってきてくれますよ。

そしてお昼だったら「Buon giorno!」（ブオンジョルノ！）夕方以降だったら「Buona sera!」（ブオナセーラ！）といいつつお店を出ます。（もちろん「Grazie」（グラーツィエ（ありがとう）！）の一言も忘れずに！

なにやらレストラン攻略法みたいになりましたが…。ツアーでも自由行動の合間に、一度は自分の勘で選んだレストランに行ってみてください！大当たりでもちょっとハズレでも、好い思い出になりますよ。

最後に、大事な言葉をもう一つ「Buon appetit!」（ブオナペティート！）日本の「いただきます」に当たる言葉です。美味しく召し上がれ！