



# VIAGGIO IN ITALY



大森愛子のイタリア紀行  
AIKO OMORI PRESENTI

ソムリエ。ワインスクール講師。  
世界15カ国以上を旅したのち、何だか面白そうなイタリアに移住。  
現在、定職・定住地なし。強運のみを頼りに移動生活を続ける。  
旅の最大の目的は、それぞれの国の人人が何を大切にしているのか  
を知ること。

2015 20 9.30

## イタリアであれを買う

イタリアに移住しようとしているあなたにとっての大問題。  
うん、よく分かりますよ。  
すばりそれは、  
大好きなお米を、果たして毎日食べられるのか!?ってことですよね?

いくら麺好きな日本人とはいえ、来る日も来る日もパスタ、風邪をひいた時にはドロドロのリゾットにオリーブオイルと摩り下ろしたバルミジャーノチーズ(体調がすぐれないと言った日にはこれがほんとに出てくるのです。)…そんな毎日はつらいですよね。日本に帰りたくなってしまうかも。



いろいろなメーカーから選べるスーパーの  
お米コーナー。ただしほとんどリゾット用。



500g か 1kg 入りで売られていることが多いです。1kg 3~4ユーロくらい。

しかし10年前ならいざ知らず、最近ではイタリアに住んでいるからといってパスタやパンだけを主食にする必要はありません。どこのスーパーにも小袋に入ったお米は売っていますし、長米、玄米、黒米、赤米など種類も豊富。ただ日本のようにお米を炊き上げてそのまま食べることはなく、リゾットやサラダとして食べる事が多いためで食感はやや固め。もちもちした粘り気のある炊き立てのご飯が食べたい!という方には物足りない、いや、逆に悲しくなってしまうかもしれません。

現在フランス在住の姉によると、お菓子作り用に売られている米ならやわらかくて日本米に近い食感に炊き上がるそうですが…ローマでは米を使ったデザートが一般的ではないのでお菓子用の米というものを見かけたことがありません。

でも大丈夫。世界中どこの国でも日本米を手に入れることはできるのですよ。

なぜなら大きな町には中国人や韓国人がアジアンフードを扱う小売店が必ず存在するから。

ほんのちょっとアヤシイ匂いのする店の扉を開ければ、日本米はもちろん、味噌や七味、オイスターソースといったお馴染みの調味料(醤油は人気なので最近はイタリア中のスーパーで扱っています。どこででも買えます。)、冷凍の枝豆や納豆、カップラーメンに缶詰、お茶、炊飯器、中国風や和風の食器などありとあらゆるもののが見つかります。

もちろん日本で買うよりは割高ですが手が出ないほどではありませんので、チネーゼの店(と、まわりは呼んでいる。中国人の店という意味。)は現地の日本人が最も利用する店のひとつです。

移住地の食生活に馴染もうとすることは大切ですが、あまり無理をすると体調を崩しかねません。現地のお医者様によると、風邪で咳がとまらない、何となく体調がすぐれない日が続くといった理由で診察に来る日本人の半分以上が、風邪ではなくストレスや長期にわたる小麦や乳製品の過剰摂取によるアレルギー症状だということです。

体調を整えるには慣れ親しんだ食べ物が一番。

お米が好きならどこに行っても堂々とお米と和食で通せば良いのです。



## 主食を選択できるという自由

グルテンフリー。イタリアのスーパーで食材店では必ず耳にする言葉です。

グルテンは小麦製品に多く含まれるたんぱく質の一種であり、パスタやパン、うどんなどの弾力やもちもちした食感を生み出す重要な要素となります。しかしその一方でアレルギーを引き起こす原因とも考えられており、グルテンアレルギーを持つ人の数は年間10%の割合で増加しているという説も。

これはパスタやパンを主食とする国では無視できない問題であり、今や多くのイタリア人にとって食材を選ぶうえでグルテンが含まれているか否かはひとつの判断基準となっているようです。BIO系のマーケットはもちろん、食材店やスーパーにもグルテンフリー食品のコーナーは常設されており、イタリアはグルテンフリー大国。

先日ピクニックを計画したときも、若いイタリア人のカップルが作ってくれたのはORZO(大麦)のリゾット。(本当はリゾットではなくオルツオットと呼びます。)

小麦のグルテンにアレルギーがあっても、大麦やオーツ麦、スペルト小麦など代用品はいくらでもあり、弾力のないボソボソしたグルテンフリーのパスタを食べるくらいなら、最初からグルテンが含まれていない食品を食べるほうがいい!と思うのは当然のこと。若い時代ではさまざまな主食が選択されているように感じます。

イタリアといえばパスタ、それはただのイメージになりつつあるのかもしれません。

