



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、それぞれの国の人々が何を大切にしているのか
を知ること。

2016 32 11.14

アペろう！アペロに何を飲もう？

アペる、と言うのは私が勝手に作った造語ですが、アペリティフを省略した『apéro アペロ』はフランスでは日常的に使われている略語で、イタリアでも馴染みつつあります。

イタリア語で食前酒：アペリティフはアベリティーボになるので、
Prendiamo un aperitivo ? とか、Prendiamo un apéro?と言われたら、アペロしない？ご飯前にいっぱいひっかけようぜ！っこと。
何かとイベントの多い12月、今月は食事前の一杯についてのお話です。



友人たちと軽く飲みながらおしゃべりする、
リラックスした時間

食前酒に何を頼むか——アペリティフとはフランス語で「食欲をそそる」という意味ですので、食欲を増進させると感じる飲み物を、基本的には個人の好みで決めて良いと思います。ですが、胃が空っぽの状態でウイスキーやウォッカなどアルコール度数の高いお酒を飲むと、刺激が強すぎて胃の粘膜を傷つけてしまうかもしれません。

アルコール度数が低くすっきりした飲み口の発泡酒、例えばシャンパーニュやスパークリングワイン、ビールなどは食欲を増進させる効果があると言われていますので、食事前の一杯には最適。ダイエット効果を狙うなら、梅酒にはクエン酸が豊富に含まれているため脂肪燃焼量の上昇を望めると言われています。

喉が潤って会話が弾むだけでなく、健康面でも意外な効果のある食前酒。体に合っていれば積極的に取り入れたいのですが、人によってアルコールの許容量はそれぞれ。アルコールにさほど強くない方には、果実系リキュールやハーブ系リキュールを使ったカクテルや、キールやミモザなどワインベースのカクテルもおすすめ。必ずしもアルコールの入ったものを頼まなければいけないというわけではなく、ノンアルコールドリンク、例えばペリエやジンジャエールで乾杯したって一向に構いません。イタリアでも、特に若い世代では食前酒にノンアルコールのものを頼む人が多く、バーに行けばクロディーノ（Crodino）やサンビッテル（Sanbittèr）といった食前酒用のビター系炭酸飲料が必ず置いてあります。アルコールは一滴も入っていませんが、鮮やかなオレンジ色とほんのりと苦味を感じる爽やかな味わいがアペリティーボとして人気です。

……でも、そこまでして食前になにか飲まなくても、と思われる方もいるかもしれません。それはそうですよね、早く家に帰るなりレストランに移って食事と一緒に飲み物を楽しめば良いのですから。ところがイタリアではそもそもいかない事情があります。というのも、夕食の時間が日本に比べて比較的遅いイタリアでは、仕事が終わってから食事までの間に微妙な空き時間が出来てしまいます。20時半のレストランの待ち合わせ、21時からの映画やオペラの上映…それまでの時間、手持ち無沙汰だからといって何もしないのはあまりに寂しい。待ち合わせ時間までに一杯飲んで楽しい気分で人と会いたいと思うのもイタリア人らしい感覚ですし、他国には他国ならではの生活様式があるというわけですね。



Sanbitterは100mlの小瓶に入った炭酸飲料。カンパリによく似た苦味のあるチエリーのフレーバー。



赤、白、オレンジと種類があり、イタリアのスーパーならどこにでも売っています。

アペリティーボはハッピーアワー

イタリアのバーではアペリティーボの時間は狙い目、とってもお得な時間帯。

お店によって違いはあるものの、夕食前の18時頃から20時頃までの間、バーのカウンターには様々なおつまみが並べられます。ポテトチップスやプレッツェルなどのスナック類やナッツといった簡単なものを置くバーもあれば、オリーブやカナッペ、カットしたピツツアやパニーノなどを揃えるお店もあり、アルコールドリンクさえ注文すれば、並んでいるおつまみを自由に好きなだけといいのです。ドリンク代だけで簡単なおつまみ、時には軽食をとれるとあって、今やアペリティーボといえば、食前酒という意味を超えて食事前の軽食を意味する言葉ともなっています。

最近ではアペリチーナ (Aperi-Cena:アペリティーボにCena「夕食」という意味を繋げた造語) というサービスで人を呼び込むお店も多く、こういったお店のカウンターにはアペリティーボの時間帯に即席料理だけでなく、出来たてのパスタやサラダ、フライや肉料理、チーズやサラミ類など豪華なお皿が次々に並びます。日本でいうバイキングのようなスタイルですね。

最初のワンドリンクの料金は上がりますが、(ローマでは大体10ユーロ、凝った料理を出すお店でも20ユーロほど)料理はどれだけ食べても無料。タパス感覚で様々な料理を食べられる上に格安とあって、イタリア人はもちろん各国からの旅行者や留学生も多く見かけます。

旅行中によくある、早い時間に夕食を軽く済ませて明日の予定のためにゆっくり休みたいという事情にもちょうど良く対応してくれるこのシステム、料理の充実ぶりはなかなかのものですので、ぜひ体験してみてください。



スプリッツでSalute! (乾杯!)

最後に、バールを覗けばあっちこっちで必ず誰かが飲んでいる、食前酒としてイタリアで大変ポピュラーなカクテルについて。

アペロールというリキュールをご存知でしょうか？

赤みを帯びたオレンジ色のハーブ系リキュールで、よく似たリキュールでカンパリが人気のある日本ではあまりメジャーではありませんが、原産国イタリアでは広く親しまれているお酒です。味わいの方向性もカンパリとよく似ていますが、アペロールの方がより甘みが強く苦味が抑えられているので、カンパリ独特の苦味が苦手！という方には特におすすめ。

このアペロールを使ったスプリッツというカクテルがイタリアでは不思議なほど人気があり、明るいオレンジ色のカクテルを見かけたらまずスプリッツだと思って間違いないほど。レシピですが、アペロールをプロセッコ（スパークリングワインや白ワインを使うレシピもあり）と炭酸水で割ってスライスオレンジを浮かべるだけ。炭酸のおかげでアペロールの明るいオレンジ色がキラキラして、見た目にも元気の出る一杯です。

日本でスプリッツを頼むことはまづない私ですが、イタリアに行くと、懐かしさからか気候のせいなのか、この甘くてほろ苦いカクテルが無性に飲みたくなります。



アペロール:1919年イタリアで誕生したハーブリキュール



アペリティーボはいつでもスプリッツ!

さよならは突然ですが、 最終回を迎えます

さて、3年弱ものあいだ続けさせていただいたこのイタリア紀行も、そろそろ幕を引く時が来たようです。私情によりイタリアから撤退することになり、勝手ながら今回が最終回とさせていただきます。まさか30回を超える連載になるとは思っていませんでしたが、ここまでお付き合いいただいた本当に感謝しています。

私はイタリアで確かに生きていました。

アペロに通ったBARでの会話、ポポロ広場の焦げすぎた焼き栗、テレビをつけるといつも流れていたピンクの豚のアニメ、感傷的になっているのか、振り返るとたわいもない事ほど輝いてみえます。

これからどこに行こう、何をしよう、我々は完全に自由です。と同時に、明日はどうなるか分からぬ。だけど今日より明日は必ず良い日になるという、なけなしの希望に賭けてみます。くたくたに疲れてもう一歩も歩けないって時にも、ちょっとリラックスして周りを見れば、きっと誰かが笑って乾杯してくれるはず。

Non c'è problema! これは私の相棒の口癖。

ぜんぜん問題ないよ！