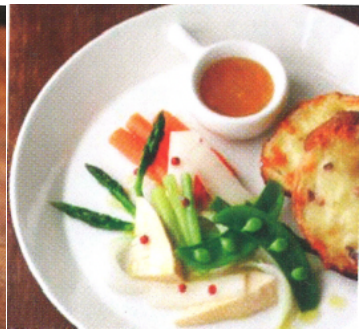
イタリアの「はちみつピクルス」と「フォカッチャ・レッコ」

～野菜とチーズの相乗効果　～

欧州では野菜を酢漬けしたピクルスがあります。野菜は様々で主食の付け合わせから、軽食まで様々な形でアレンジされて食べられます。

ここでは、はちみつピクルスに対して、同じくイタリアパンとして主食から軽食としても楽しめる無発酵パンのフォカッチャ・レッコを組み合わせてみました。



このパンはサクサクのクラストの中にフレッシュチーズが挟み込まれていて、乳製品も一緒に摂ることができます。

そこで、それぞれの食事について紹介し、組み合わせることによる栄養的な価値について考えます。

はちみつピクルスについて

はちみつをたっぷり加えて甘めに仕上げた手作りピクルスは、サラダ感覚でいただけます。週末のブランチにはピクルスをメインにして、パンはフォカッチャ・レッコを組み合わせましたが、このパンがない場合はバゲットのトースト添えがおすすめです。バゲットにはシュレッドチーズとアンチョビをのせてトーストし、ハチミツをかけると塩味と甘みのコントラストが絶妙でちょっとはまるおいしさです。

作り方（750ml容の保存瓶 1 瓶分）：

①野菜（きゅうり、アスパラガス、ニンジンなど）を好みの大きさに切る。鍋に1リットルの水、大さじ 2 杯の塩を入れて沸かし、生食できる野菜はさっと湯通しし、加熱が必要な野菜は歯ごたえが残る程度に茹でる。

②ピクルス液を作る。ハチミツ以外の水（200ml）、食酢（200ml）、塩（小さじ 2 杯/約 10g）、ホワイトペッパー（約 10 粒）、ピンクペッパー（約 10 粒）、ローリエ（葉 1 枚）を鍋に入れて沸かし、弱火で約 10 分煮立てる。粗熱が取れたらハチミツ（60g）を加えて混ぜ、冷ましておく。

③ ①を煮沸消毒したビンに入れ、②のピクルス液を注ぎ冷蔵庫で半日以上置いて味を馴染ませる。

フォカッチャ・レッコについて

この製品は、リグーリア州のレッコ(Recco)という町で伝統的に作られてきたフォカッチャで、無発酵生地とチーズを組み合わせて作られます。

リグーリア州はイタリアの北西部に位置し、州都はジェノヴア。南フランスのニースから続く「リヴイエラ」と総称されるリグーリア海岸は、非常に美しく国際的な観光地としても有名です。そこで年に一度、フォカッチャ・レッコのお祭りが開催されます。

このパンの配合は非常にシンプルで、次のようなで原料で作られます。

小麦粉100%（灰分が高めの 0.6%前後）、食塩2%、オリーブオイル10%、水50%前後で生地を作り、この生地を幾つかに分割して（270g/6取り天板サイズ）、向こう側が透けて見えるくらいまで薄くのばして天板に敷き、その上にフレッシュチーズ（例えばリコッタチーズやモツァレラチーズなど）をちぎって置いて、その上にもう一枚の生地を被せてオリーブオイルを刷毛塗りしてからオーブンで焼きます。焼成後は刷毛で油塩水(調合比率：オリーブオイル 100、水 100、食塩 10)を塗って味を調えます。

焼きたては薄い生地のパリッとした部分と、チーズの水分で柔らかくなった部分との食感のコントラストが楽しめ、チーズがとろける熱々のうちにいただくのが、一番美味しい食べ方です。

組み合わせによる栄養的な価値について

はちみつピクルスは野菜の酢漬なので、食事として栄養計算する場合、入手しやすい生野菜を幾つか組み合わせる形で栄養計算を行ってみました。今回は軽食とし、一緒に食べる野菜は、きゅうり 40g、アスパラガス 40g、ニンジン 40g、スナップえんどう 20g。これに対して1食あたりのフォカッチャ・レッコを 90g（モツァレラチーズ 40g を含む）として、栄養計算すると、ビタミンとミネラル、食物繊維総量で興味深い数値が得られました。

	たんぱく質 (g)	食物繊維総量(g)	カルシウム (mg)	β-カロテン (μg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB2 (mg)
ピクルス・野菜	2.6	2.7	39	3640	306	0.13
フォカッチャ・レッコ	12.3	0.9	141	8	112	0.09
合計	13.9	3.6	180	3648	418	0.22

ピクルスで使用されている酢は、人類最古の調味料といわれ、古くから疲労回復によいとされてきました。酢に含まれる有機酸は、疲労回復や食欲増進に役立ち、酢酸は血圧を下げる作用も期待されています。

ニンジンは他の野菜と比べてβ-カロテン含有量が多いのが特徴です。β-カロテンは必要に応じて体内でレチノールに変換されてビタミンAとして働きます。皮膚や粘膜、目の健康維持に役立ちます。吸収率とレチノールへの変換率を反映させると、利用率はレチノールの12分の1と少し劣っていますが、抗酸化作用があります。また、野菜類は食物繊維が豊富なので便秘解消効果も期待できます。

フォカッチャ・レッコのフレッシュチーズ（モツァレラチーズ）は100g中に18.4%のたんぱく質が含まれています。チーズのたんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれていますので、「良質なたんぱく質」と評価されています。乳の脂肪に含まれる脂肪酸の多くは体脂肪として蓄積されにくく、即エネルギーに利用されます。また、脂肪にはビタミンA(レチノール)が溶け込んでいます。チーズ中のカルシウムやビタミンB2の働きが、脂肪の代謝を良くしています。

カルシウムは体内に取り込まれ、骨や歯をつくる材料となります。心臓、筋肉、神経伝達を円滑にする働きもある重要な栄養素の一つです。主に小腸で吸収されますが、吸収率は成人で 20～30%とあまり高くありません。**[カルシウム含有量=カルシウム吸収量]**ではではないため、カルシウム含有量が多くても、体内に吸収されにくい食品もあります。チーズのカルシウムは、他の食品に比べて**「吸収率」は** 40～50%と高さで秀でています。日本人の食事摂取基準（2020年版）では、1日の推奨量を男性18～29歳で800㎎、30～74歳で750㎎、女性18～74歳で650㎎と定められています。今回の食事では180mg(チーズ由来141mg)摂取と成人女性1日当たりの推奨量の約30%ですが、牛乳1本(200ml)をいっしょに飲むと400㎎摂取できます。カルシウムは吸収率が高い乳製品から摂取するのがお勧めです。

参考文献

「イタリア製パン」 一般社団法人日本パン技術研究所 監修 株式会社 J･I･B 発行

「八訂 食品成分表 2022」香川明夫 監修 女子栄養大学出版部発行

「あたらしい栄養学」 吉田企世子、松田早苗 監修 高橋書店

厚生労働省HP: 「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」、

「生活習慣病予防のための健康情報サイト、食物繊維の必要性と健康」

2022年9月