



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
LEGAZIONE DI TOKYO

Taste the Sustainability

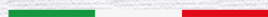
Ricette italiane sostenibili

VI Settimana della Cucina Italiana nel Mondo
2021



Con il patrocinio di




Ambasciata d'Italia
Tokyo



Messaggio
di S.E. Ambasciatore d'Italia in Giappone

GIANLUIGI BENEDETTI

Ambasciata d'Italia in Giappone
Tokyo

Cari amici,

e' per me un grande piacere inaugurare la sesta edizione giapponese della "Settimana della Cucina Italiana nel Mondo".

L'accoglienza che la rassegna ha ricevuto negli anni scorsi e la curiosità che muove gli amici giapponesi alla scoperta della cucina e della tradizione culinaria italiana, ci ha spinto anche quest'anno a celebrare l'eccellenza dell'enogastronomia italiana con un ricco programma di iniziative.

Il tema al centro della Settimana della Cucina Italiana di quest'anno è la "sostenibilità alimentare". La Settimana della Cucina italiana diventa così un'esperienza nuova che da un lato ci farà gustare l'eccezionale varietà e qualità della cucina italiana e dall'altro ci darà la possibilità di approfondire il tema della sostenibilità alimentare e di comprendere che la sfida della sostenibilità può essere vinta.

Sono molto felice che l'Accademia italiana della cucina sia anche quest'anno tra i principali partner della settimana della cucina italiana in Giappone con molte iniziative dedicate all'approfondimento di un tema così ampio ed importante e questo booklet di ricette sostenibili firmate da Chef italiani e giapponesi.

Buona lettura a tutti e buona settimana della cucina italiana in Giappone!



Messaggio
di S.E. Ambasciatore d'Italia in Giappone

GIANLUIGI BENEDETTI

Ambasciata d'Italia in Giappone
Tokyo

「第6回世界イタリア料理週間」を日本において開催できますことを、大変喜ばしく思います。同事業は、これまで毎年好評を博しており、イタリア料理やイタリアの伝統的食文化への日本の皆様の高い関心が見られました。このような反響を励みにして、今年もイタリアの素晴らしい食文化を紹介するために豊富なプログラムを用意しました。

本年のイタリア料理週間のテーマは、「食の持続可能性」です。このように、「イタリア料理週間」は、一方では、イタリア料理の優れた品質と多様性を紹介しながら、他方では、食の持続可能性というテーマを掘り下げて、その実現可能性を体験する、新しい発見の場となるのです。

本年もイタリア料理アカデミーが、日本におけるイタリア料理週間の主要パートナーとして参加していただき、このように重要で広範なテーマを追究するためにさまざまなイベントを主催し、イタリア人と日本人シェフによる持続可能なレシピのブックレットを作成して下さったことを、大変うれしく思っております。

皆様、本ブックレットをぜひご覧ください、そしてイタリア料理週間をお楽しみください。



Messaggio di

EMANUELA ORIGHI

Accademia Italiana della Cucina

Legazione Tokyo

Sostenibilità è la parola del momento.

Ma cosa vuol dire Sostenibilità e in particolare, cosa è la Sostenibilità alimentare?

La FAO ci dice che l'alimentazione sostenibile è un sistema di produzione e consumo ecocompatibile e socialmente responsabile, con il quale garantire la sicurezza alimentare di tutte le persone sul pianeta e un impatto ambientale minimo. Da qui si evince che per raggiungere la sostenibilità alimentare il coordinamento di governi e entità sovranazionali è assolutamente necessario.

Ma anche tutti noi possiamo compiere scelte socialmente e ambientalmente responsabili ogni giorno.

La prima scelta è una dieta sostenibile, una scelta che ripetiamo almeno tre volte al giorno! Per essere sostenibile un regime alimentare deve basarsi principalmente su alimenti di origine vegetale consumati in stagione, frutta e verdura ad ogni pasto, cereali integrali, semi e frutta secca. Proteine fornite principalmente da legumi, pesce, carni bianche e uova, mentre la carne rossa e i latticini dovrebbero trovare posto sulla nostra tavola solo di rado.

E' poi fondamentale non sprecare il cibo. Ad oggi se gli sprechi alimentari fossero rappresentati da un Paese, questo sarebbe il terzo principale produttore di anidride carbonica al mondo. Lo spreco non si verifica solo nella parte finale della catena alimentare, durante la distribuzione, la vendita e il consumo, ma anche durante la fase di produzione agricola, dopo la raccolta e con la trasformazione degli alimenti.

Abbiamo chiesto a sette chef di proporci una loro ricetta sostenibile. Sostenibile perché riutilizza prodotti avanzati, come il pane del giorno prima, o perché si approvvigiona da fonti sostenibili.

I contributi sono di chef sia italiani che giapponesi operanti sul territorio nipponico che hanno voluto proporre o ricette con pesci da pesca sostenibile richiamando l'attenzione sulla necessità di scegliere prodotti che mantengano l'equilibrio ambientale, o ricette di recupero della tradizione familiare italiana, ricette che non sono normalmente proposte nei ristoranti. Infine abbiamo uno chef italiano che dalle montagne di Hokkaido è approdato alle Dolomiti italiane passando per la Calabria nel sud Italia e ha unito in un piatto tante esperienze internazionali con prodotti locali e di recupero.

Abbiamo racchiuso il risultato in queste pagine con l'intento di piantare un seme, di dare un'idea, di mostrare che Sostenibile è buono e anche facile!

Ringrazio tutti coloro che con il loro lavoro hanno reso possibile la realizzazione di questo progetto.



Messaggio di

EMANUELA ORIGHI

Accademia Italiana della Cucina

Legazione Tokyo

持続可能性(サステナビリティ)は、昨今注目を集めている言葉ですが、実際どのような意味なのでしょう。特に、食の持続可能性とはどのようなことを意味するのでしょうか。

国際連合食糧農業機関(FAO)の定義によると、持続可能な食物摂取とは、地球上のすべての人々の食糧安全保障を確保し、環境への影響を最小限に抑えて、社会的責任を果たす生産と消費のシステムを意味します。このことから、食の持続可能性を実現するためには、各国政府や国際機関の連携が不可欠であることがわかります。

他方で、私たちの誰もが、毎日、社会や環境に対して責任ある選択をすることができます。

まずは、少なくとも1日3度の食事を持続可能なものとして摂取するという選択です。持続可能な食生活を送るためには、季節の野菜を取り入れることや、毎食果物と野菜、全粒穀物、種、ドライフルーツを中心に食事をすることが基本となります。そして、タンパク質は、主に豆類、魚、白身の肉、卵から摂取し、赤身の肉や乳製品を食卓にほとんどのせないようにします。

また、食物を無駄にしないことは極めて重要です。もし食品廃棄物を国に例えるならば、世界第3位の二酸化炭素排出国となります。食品廃棄物は、食品供給の流れにおいて、流通、販売、消費といった最終局面だけではなく、農産物の生産段階や、収穫後、そして食品加工の段階でも発生します。

今回、7名のシェフから、それぞれのサステナブルなレシピを募りました。これらのレシピがなぜサステナブルなのかと言うと、前日のパンなど残った食べ物を再利用したり、持続可能なサプライヤーから仕入れた食材を使用したりしているからです。

寄稿して下さった日本で活躍するイタリア人と日本人のシェフは、環境バランスの維持に配慮した食品を選択することの重要性を喚起して、持続可能な漁法によって獲られた魚のレシピや、レストランで普段提供することのない、イタリアの家庭料理の伝統を再現するレシピを紹介しています。

最後に、北海道の山から、カラブリア州を経てイタリアのドロミーティに渡ったイタリア人シェフが、海外でのさまざまな経験を活かして、地元の食材と食品の残り物を取り合わせて考案したレシピを紹介します。

それらの結果をこのパンフレットに掲載しましたが、それは、持続可能な食事の種をまき、そのアイデアを提案し、実際においしく簡単に作れることを紹介したいと考えたからです。

本プロジェクトの実現にご尽力いただいたすべての皆様に謝意を表します。



Messaggio di

HIROKO SASAKI

Presidente - Chefs for the Blue
Tokyo

Nel 2019, le previsioni delle Nazioni Unite indicavano in 9,7 miliardi la popolazione mondiale per il 2050. Nello stesso tempo, la produzione alimentare non può aumentare all'infinito, e sono molte le voci preoccupate per un'insufficienza nell'approvvigionamento di cibo. Le ragioni di incertezza sono anche altre, e sono sempre più evidenti: la superficie coltivabile è in diminuzione in seguito al riscaldamento globale e ai mutamenti climatici, i disastri naturali e i fenomeni meteorologici anomali provocano scarsità di raccolti e mancanza d'acqua, per non parlare del fatto che la stessa produzione alimentare causa di suo un forte impatto ambientale.

È un fatto che l'essere umano abbia bisogno di alimentarsi per sopravvivere. Per utilizzare al meglio le importanti risorse a nostra disposizione è necessario innanzitutto ridurre gli sprechi nella catena di approvvigionamento, e lo stesso vale per gli operatori (come i ristoranti) e le famiglie; un altro argomento che però sta acquistando sempre più importanza nel mondo è l'esigenza, d'ora in poi, di riconvertire la produzione alimentare in sistemi sostenibili di minore impatto sull'ambiente.

Parlare di sostenibilità alimentare nel Giappone d'oggi significa affrontare l'urgente problema dei prodotti ittici. Il pescato nazionale complessivo, che nel 1984 toccava il picco di 12 milioni di tonnellate, è entrato poi in una fase calante che nel 2019, con i suoi 4,2 milioni di tonnellate, raggiungeva appena 1/3 dei quantitativi di un tempo. Il vanto di poter contare in questo campo su un tasso di sufficienza alimentare pari al 100%, nel 2019 ha visto crollare il dato al 56%. L'analisi dell'Ente per la Pesca individua le cause di questo fenomeno in attività incontrollate di pesca e volumi esagerati di pescato, tanto che per la prima volta in settant'anni sono stati introdotti degli emendamenti nella legge quadro, poi entrati in vigore nel 2020.

“Il calo dell'industria ittica è una crisi per la cultura alimentare del Giappone”. Un gruppo di chef mossi da questa urgenza ha fondato nel 2017 un'associazione dotata di personalità giuridica, con l'obiettivo di pensare al futuro della ricchezza delle risorse marine e della tradizione culinaria: “Chefs for the Blue”. Con 30 associati a Tokyo e 15 a Kyoto, gli chef dell'associazione portano avanti da allora, attraverso numerosi progetti, un'attività di diffusione e di educazione presso il pubblico allo scopo di creare un circolo virtuoso tra produzione e consumi che risulti sostenibile per le risorse marine.

All'interno di questa raccolta, sei chef vi proporranno una loro ricetta sul tema della sostenibilità, che sia allo stesso tempo anche gustosa e facile, ideale da preparare in casa. Tra questi, tre chef dell'Associazione Chefs for the Blue utilizzano pagro (un tipo di orata), Trota salmonata e ricciola provenienti da allevamenti con certificazione ASC per la loro sostenibilità. Lo ASC è un marchio internazionale che garantisce la sostenibilità dei prodotti ittici e il rispetto delle regole ambientali, che viene assegnato solo a quegli operatori che hanno a cuore il rispetto dell'ambiente e la protezione dell'ecosistema marino, attraverso ad esempio i controlli sulla qualità dell'acqua e l'uso responsabile del mangime, quelli sull'uso degli antibiotici e il mantenimento della diversità delle specie non in cattività. Sono sempre di più le grandi catene di supermercati che scelgono di utilizzare i loro prodotti, e anzi consiglio a tutti di andare alla ricerca del bollino verde che li identifica. Per poi naturalmente gustarli, nella maniera più piacevole e succulenta che vi verrà in mente.



Messaggio di

HIROKO SASAKI

Presidente - Chefs for the Blue

Tokyo

国連予測によると、2050年には97億人に達するという地球の人口(2019年時予測)。一方で、食糧の増産能力には限界があるとして、その供給量不足が懸念されています。さらに地球温暖化による気候変動や農業適地の減少、増えつづける異常気象や災害が引き起こす作物の不作や水不足、さらにはそもそも食糧生産自体が環境に大きな負荷を与えている現状など、さまざまな不安要素も顕在化しています。

言うまでもなく、人間が生きていくために食はなくてはならないものです。貴重な食材を無駄にしないために、サプライチェーンでの食品ロスを減らし、レストランなど事業者や家庭でのロスもなくすることはもちろんのこと、今後できるだけ地球への環境負荷が少ないサステナブルな食糧生産方法に切り替えていくことも、世界中でいっそう大切になっていくでしょう。

食のサステナビリティを考えるうえで、現在日本の喫緊の課題は水産物です。日本の総漁獲量は1984年に1,282万トンというピークを迎えた後、長い減少トレンドを経た結果、2019年には420万トンとピーク時の1/3を切りこみました。食用水産物の自給率もかつては100%以上を誇ったものの、現在は56%(2019年度)と大きく落ち込んでいます。水産庁はこの状況を引き起こした原因に過剰漁獲があったとして、70年ぶりに漁業法を改正し、2020年末に施行しました。

「水産物の減少は日本の食文化の危機だ」——そんな思いからシェフたちが集まり、豊かな海と食文化を未来につなぐことを目標に、2017年に活動をはじめたのが一般社団法人Chefs for the Blueです。以来東京で約30名、京都で約15名のトップシェフ達がチームを組み、水産物のサステナブルな生産・消費の循環をつくるために、様々なプロジェクトを通じて社会への啓発活動を続けてきました。

このレシピブックでは6名のシェフが、“サステナビリティ”をテーマに「かんたんで美味しい」家庭にぴったりのレシピを紹介しています。なかでもChefs for the Blueの3名のシェフは、ASC認証を取得したサステナブルな養殖業による国産マダイ、サーモントラウト、ブリを使用しました。ASCは国際的な水産エコ認証のひとつで、水質保全や飼料等の責任ある利用、抗生物質の管理や野生個体群の多様性維持など、海の生態系を守り環境に配慮した養殖業に付与されるものです。取り扱う大手スーパーなども増えてきましたので、ぜひ商品につけられたグリーンのラベルを目印に探してみてください。そして楽しく料理し、おいしく食べていただけると嬉しいです。



Messaggio di

MATTEO BELFIORE

Accademia Italiana della Cucina

Legazione Tokyo

Sono un architetto e grande appassionato di cucina, accademico della Legazione di Tokyo dal 2019. Ho seguito le orme “culinarie” del mio pro-zio materno, il colonnello Guido Margiotta. Avellinese di nascita e valtellinese di adozione, comandante della Guardia di Finanza di Sondrio, era stato uno dei promotori - e a lungo delegato - dell'Accademia della Cucina di Sondrio. Amico di Mario Soldati che lo aveva citato in un suo romanzo, nel 1978 aveva pubblicato il volume “Valtellina e Valchiavenna. Riscoperta di una cucina”. Il tema portante della Settimana della Cucina Italiana nel Mondo 2021 è quello della sostenibilità alimentare. Economia circolare, design sostenibile e biofilico, riciclo e riuso: sono solo alcuni dei concetti che affronto quotidianamente nel mio lavoro di architetto. “Dal cucchiaino alla città” è una espressione con la quale Ernesto Nathan Rogers aveva riassunto nel 1952 il campo d'azione dell'architetto che parte da un oggetto di design. Il cucchiaino, oltre che metafora della piccola scala, può essere riferito al ruolo dell'architetto nel progettare la nostra alimentazione. Il disegno di un edificio o di un prodotto sostenibile, non è molto diverso dall'ideazione di una ricetta sostenibile. Il design permette di ripensare l'attuale rapporto tra uomo e cibo, tra cibo e sostenibilità. Cosa significa sostenibilità alimentare e come questa si realizza attraverso il design? Tutto parte da una corretta programmazione della filiera alimentare, passando attraverso l'ideazione e la realizzazione delle ricette. L'intero processo deve essere guidato dal principio di evitare sprechi alimentari, all'inizio come nella parte finale dello smaltimento dei residui.

Ho letto con molto interesse il volume “La cucina del riuso” pubblicato dalla Accademia Italiana della Cucina nel 2016 e che raccoglie saggi e ricette legati all'antica tradizione italiana del riuso in cucina. Lo stesso “Codice Etico” dell'Accademia ribadisce la contrarietà “allo spreco di cibo”. Cucinare con quello che avanza nel frigo o nella dispensa (il cosiddetto bricolage culinario) è un'attività creativa e stimolante, oltre che un'ottima strategia per risparmiare denaro e fornire un piccolo contributo alla protezione del pianeta. “Del maiale non si butta via niente”, si dice in Italia della lavorazione dei suini. Negli ultimi anni l'industria ha imparato a comprendere il valore e le potenzialità degli scarti della produzione e trasformazione alimentare. Nello spirito autentico dell'economia circolare, sono nate numerose aziende in grado di trasformare le eccellenze alimentari in eccellenti materiali. Dai pannelli per l'edilizia realizzati con gli scarti della coltivazione del riso alle fibre tessili realizzate con arance o gusci di cocco, dalla pelle vegana a base di mele ai coloranti realizzati con gli scarti del vino.

Tre è il numero perfetto per antonomasia. Sicuramente lo è in termini di sostenibilità. Basta seguire le regole delle 3R e delle 3P. La prima regola – Ridurre, Riutilizzare, Riciclare – ci impone di ridurre la nostra produzione e i nostri consumi perché, così facendo, anche il riutilizzo e il riciclo divengono più leggeri. Il Giappone e l'Italia rappresentano un esempio virtuoso grazie alla tradizionale filosofia del mangiare meno, ma di qualità. La seconda regola – Profitto, Persone e Pianeta (triple bottom) proposta nel 1994 da John Elkington – impone alle aziende di misurare il loro impatto sociale e ambientale oltre quello, legittimo, della convenienza finanziaria. Anche in questo caso, Italia e Giappone sono due paesi molto sensibili a questa problematica e lo dimostrano le iniziative culturali e industriali recentemente promosse da entrambi. La speranza è che ad essi guardino anche i paesi meno virtuosi.



Messaggio di

MATTEO BELFIORE

Accademia Italiana della Cucina

Legazione Tokyo

私は建築家ですが、料理が大好きで、2019年からイタリア料理アカデミーのメンバーになりました。料理好きになったのは、母方の大伯父にあたるグイド・マルジョッタ大佐（2006年没）の影響に寄ります。大伯父は、アヴェッリーノに生まれ、ヴァルテッリーナで育ち、ソンドリオ市の財務警察署長を務めました。同市料理アカデミーの発起人のひとりとなり、長年理事長を務めました。作家マリオ・ソルダーティの友人で、『ヴァルテッリーナとヴァルキアヴェンナ：グルメの再発見』（1978年）という書中で大伯父の名前が言及されています。2021年「世界におけるイタリア料理週間」のテーマは、食の持続可能性です。サーキュラーエコノミー（循環型経済）、持続可能なバイオフィリックデザイン、リサイクル、再利用といったすべてが、建築家として仕事における日常的な課題のほんの一部です。建築家が設計の対象とする範囲は、1952年にエルネスト・ネイサン・ロジャースの「スプーンから都市まで」という表現に集約されています。「スプーン」というのは、小さなものの比喩であり、私たちの食生活を設計する建築家の役割をも表すものです。持続可能な建物あるいは製品のデザインは、持続可能なレシピの考案とあまり相違ありません。デザインを通して、人と食物、食物と持続可能性のそれぞれの現在の関係を再考することができます。食の持続可能性とは何を意味するのでしょうか。そしてそれはデザインを通してどのように実現するのでしょうか。まずはレシピを作成し、実現して、料理のプロセスを正しく計画することから始まります。料理を行う上で、残り物の処理は最初にも最後と同様に行い、一環して、食品の無駄を避けなければなりません。

イタリア料理アカデミーが、2016年に『再利用の料理』という書籍を出版しました。その本には、イタリアの古い伝統である食材の再利用について的小論文とレシピがまとめられており、大変興味深く読ませていただきました。同アカデミーによる『倫理綱領』の中でも、食品廃棄物に対する反対意見が述べられています。冷蔵庫や戸棚にある食品の残り物で料理を作るという「料理プリコラージュ」は、クリエイティブで刺激的な活動であると同時に、お金の節約し、わずかながらも地球を守るために貢献する最良の戦略です。イタリアでは、豚肉の加工工程で「豚から廃棄物は一切ない」と言われています。近年、食品産業界が、食品の製造・加工過程で発生する廃棄物の価値や有用性が理解されるようになってきました。循環型経済の理念に沿って、余った食品を優れた素材に生まれ変わらせる企業が次々に誕生しています。米作の廃棄物から作られた建築用パネル、オレンジやココナツの皮から作られた繊維、廃棄りんごを使ったヴィーガンレザー、ワイン醸造廃棄物から作られた着色料など、事例は少なくありません。3は別名「完全数」と呼ばれます。それは持続可能性の観点から確かなことです。基本的に、3Rと3Pという規則に従うだけです。最初の3R（リデュース、リユース、リサイクル）の規則は、生産量及び消費量を減らすことで、再利用や再資源化の負担の削減を目指しています。イタリアと日本は、質の良い食品を少量食べるという伝統的な考え方を共有し、3Rの好例と言えます。二つ目の3P（プロフィット、ピープル、プラネット）の規則は、1994年にジョン・エルキントンが提唱した「トリプルボトム」という概念に基づき、企業が財務上の収益という正当な経済活動の他に、社会及び環境に与える影響を勘案する義務があると定めています。このような課題に対しても、イタリアと日本は、極めて関心が高く、そのことは、両国が最近、文化・産業分野において事業を推進していることに示されています。まだこれらの規則を両国ほど真剣に受け止めていない国々が、両国を参考にされることを願っています。

LE RICETTE



SIMONE CANTAFIO

La Stüa de Michil dell'Hotel La Perla

39033 Corvara in Badia BZ

www.laperlacorvara.it

Simone Cantafio, classe 1986, milanese di nascita ma calabrese di origine, inizia la sua carriera con grandi maestri italiani, Gualtiero Marchesi, Carlo Cracco, affina le tecniche in Francia con Blanc per approdare alla Maison Bras con cui intraprende un lungo percorso che lo porta fino in Giappone. Chef e direttore del ristorante Toya della famiglia Bras sull'isola di Hokkaido, due stelle Michelin. Poi la pandemia, a scompigliare tutto. Simone trascorre i lunghi mesi dell'attesa nella Calabria delle sue origini dove matura l'idea di intraprendere un percorso personale, da solista. Così, dopo undici anni trascorsi alle dipendenze di Michel e Sébastien Bras, creatori di una Maison che ha fatto storia nel mondo della gastronomia internazionale, il giovane chef decide che è giunto il momento di fare da solo scegliendo una nuova strada che lo porta dalle montagne dell'isola giapponese alle pendici delle guglie dolomitiche: chef della Stüa de Michil dell'Hotel La Perla a Corvara.

Impegno per la sostenibilità

Le idee di Simone sono chiare e per certi aspetti luminose: proseguire nell'insegnamento ricevuto dai grandi maestri, a partire dalla massima di Bras sintetizzabile in la natura parla, l'esperienza traduce. Questa è l'essenza basilare della cucina proposta da Simone Cantafio. Una cucina naturale, rispettosa degli ingredienti selezionati e delle persone che li producono e li trattano insieme a lui. Un rispetto che va oltre i concetti di territorio e filiera corta, un rispetto che si traduce in una cucina a bassa voce, pura, essenziale, in cui la sostenibilità ambientale è imprescindibile dalla sostenibilità umana.

1986年ミラノ生まれ(両親は南部カラブリア州出身)。ガアルティエーロ・マルケージ、カルロ・クラッコといった名シェフの下で修業を始め、フランスの「ブラン」で研鑽を積み、その後「メゾン・ブラス」でしばらく勤務した後、来日する。北海道でブラス家が営む「トーヤ」レストラン(ミシュラン二つ星)のシェフ兼支配人を務める。

そして、コロナ禍ですべてが白紙に戻り、両親の出身地カラブリア州で数ヶ月にわたって待機している時に、独立を決意する。

世界の料理界でも歴史的に一目置かれている「メゾン」の創設者であるミシェルとセバスチャン・ブラスの下で11年間シェフとして勤務した後、満を持して北海道の山から独立した道を開く時期が来たと思い、日本列島の山からイタリヤのドロミティ山塊に移って独立し、コルヴァーラ市のホテル「ラ・ペルラ」のレストラン「ストゥア デ ミキル」のシェフとなる。

【サステナビリティに向けた取り組み】

シモーネは恩師から伝授された明快で、ある意味で名案ともいえる考え方を伝え続ける。その一つは、「自然の声に耳を澄まし、自身の経験でそれを訳し給え」という、ブラスのモットーである。これが、シェフ シモーネ・カンタフィオの料理の真髄である。厳選された食材と、それを生産し、シモーネと共に加工する人々を大切に自然派の料理である。環境の持続性には人間の持続性が不可欠であるという、控え目で純粋で本質的な考え方、領分や地産地消という概念を超えて尊重されることが、料理に反映している。





Sostenibilità della ricetta

La ricetta che vi presento è stata pensata in Calabria, sud Italia, ma può essere riprodotta facilmente utilizzando prodotti locali che abbiano caratteristiche simili. Pochi elementi per un piatto molto goloso che rispetta in ogni sua sfumatura una logica di sostenibilità, attenzione alle materie prime e a chi le produce, chiudendo così un cerchio fatto di equilibri e sfumature importanti al nostro benessere presente ma soprattutto futuro.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

今回紹介するレシピは、イタリア南部カラブリア州滞在中に考案したものだが、似通った食材をつかうことにより、容易に作ることのできる料理である。

限られた材料でできる、おいしそうなこのレシピは、素材と料理の作り手が、サステナビリティの貫徹を重視していることを示している。そして、現在と特に将来の生活の質の向上に大切なバランスと調整を集約している。

Fish&Chips all'Italiana

Ingredienti x 4 persone

- Filetto di pesce azzurro (io consiglio grosse sarde o alaccia) 12pezzi
- Patate dell'altopiano silano (oppure patate adatte alla frittura) 4
- Pomodori cuore di bue 5
- Zucchero 200 gr
- Aceto 150 gr
- 'nduja artigianale 60 gr
- Sale QB
- Insalatina dell'orto QB
- Olio extra vergine di oliva
- Pasta secca 400 gr

イタリア風フィッシュ&チップス

4人用の材料。

- 青魚のフィレ (大き目のイワシかサッパがおすすめ) 12枚
- シラノ高原のジャガイモ (あるいは揚げ物用一般のジャガイモ) 4個
- 牛の心臓大の大型トマト: 5個
- 砂糖 200g
- 酢 150g
- 手製ンドゥイヤ (カラブリア州産辛口ソフトサラミ) 60g
- 塩 適量
- サラダ用リーフ 適量
- エキストラヴァージンオリーブオイル
- 乾燥パスタ 400g



Procedimento

Un piatto della cucina internazionale, conosciuto e apprezzato nel mondo come street food reinterpretato in chiave prettamente italiana e sostenibile, partendo da un pesce azzurro del mediterraneo, pescato secondo la stagione e con metodi sostenibili, rispettando il mare e le persone che lavorano per preservarlo.

La panatura classica viene stravolta e reinterpretata utilizzando residui di pasta secca, nel mio caso ho scelto una stroncatura, una pasta tipica della tradizione Calabrese, realizzata con i residui di farina e crusca della molitura del grano.

La pasta viene stracotta per circa 25/30 minuti e poi, dopo averla scolata, viene applicato un processo di essiccazione a bassa temperatura in forno statico a circa 90 gradi, in modo da disidratare completamente la pasta.

Il pesce, opportunamente pulito, viene impanato con uova del contadino e i nostri trucioli di pasta essiccati, al posto della classica farina.

Friggendo il pesce in un olio ad alta temperatura la pasta della panatura si gonfierà con un effetto soffiato, dando una consistenza croccante e piacevole mentre il pesce sarà cotto mantenendo i suoi umori e succhi e quindi tutto il gusto del mare. Questo piatto verrà servito con delle chips di patate croccanti, coltivate nell'altopiano Silano, e utilizzate con la buccia. Per terminare un condimento agrodolce preparato con i pomodori, 'nduja, zucchero e aceto, il tutto accompagnato da una insalatina dell'orto.

作り方

旬の時期に、サステナブルな方法で漁獲された地中海の青魚を使って、海と海を守る人々を敬いながら、純粋にイタリア風に、サステナブルな方法で作られたストリートフードとして世界に知られ、好評を博している料理である。

従来の「衣」の概念を覆して、パン粉の代わりに乾燥パスタくずを使用する。今回は、小麦粉を石臼による粉砕過程でできる「ふすま」を使ったストロンカトゥーラというカラブリア州の伝統的なパスタである。

パスタを約25分~30分かけて茹でてから、水を切って低温(約90度)のオーブンに入れ、水分が完全に飛びまで乾燥させる。

鱗と内臓を取った魚を、農家から取り寄せた卵に漬けて、いつもの小麦粉の代わりに乾燥パスタくずで衣を作る。

高温の油で揚げた衣のパスタが膨らむと、中の魚はふっくらとジューシーに海の香りを保ち、外側はカリカリの食感が特徴。

付け合わせに、シラノ高原で栽培された、皮付きのクリスピーなジャガイモチップスを添える。仕上げに、サラダリーフをトマト、ンドゥイヤ、砂糖、酢を混ぜたドレッシングと合わせて添える。



GIORGIO MATERA

DiGiorgio Restaurant and Catering

2-5-1 Azabu-Juban, Minato-ku, Tokyo 106-0045

<https://digigiorgio.co.jp>

Nato nel piccolo villaggio di pescatori di Monopoli nella regione Puglia, nel tacco d'Italia, Giorgio Matera ha mostrato fin in giovanissima età un forte interesse per il business del food e dell'ospitalità. Terminati gli studi presso la scuola alberghiera ha lavorato nei migliori ristoranti d'Europa compreso il rinomato gruppo El Toulha che lo ha voluto come managing director a Tokyo nel 1988. Da allora la passione per la sua professione è rimasta forte e profonda, con un occhio all'innovazione, prende ispirazione dalla ricca tradizione culinaria italiana per riproporla con un twist contemporaneo creando piatti di inconfondibile eleganza che si possono gustare nel suo ristorante e nei suoi catering.

Impegno per la sostenibilità

Nella cucina italiana nulla viene perduto, tutto si utilizza, specialmente nella cucina che nasce dalla cultura delle piccole comunità. Nel mio ristorante, nei catering che prepariamo l'impegno è sempre quello di rispettare la tradizione italiana utilizzando ingredienti di stagione e riducendo lo scarto al minimo possibile verso una cultura di zero waste anche nei materiali di imballo.

Italia Peninsula にかかるとに位置するプーリア地方南東部の小さな漁港町モノポリに生まれたジョルジョ・マテラは、幼少期からフード&ホスピタリティーの世界に強い関心を寄せていました。ホテル学校卒業後、ヨーロッパの一流レストランで経験を積みました。その中には、有名なエル・トゥーラ グループも含まれており、1988年には、El Toulha Tokyo (エル・トゥーラ 東京) の総支配人に抜擢されました。

それ以来、ジョルジョの仕事に対するひたむきな情熱は変わることがありません。イタリアに古くから伝わる料理から着想を得て、現代風にアレンジし、極めて洗練された独自の料理の数々を、レストランやケータリングで提供しています。

【サステナビリティに向けた取り組み】

イタリア料理は、特に小さなコミュニティの文化から生まれた郷土料理は無駄がなく、食材の全てが利用されます。

当店では、レストランとケータリングサービスにおいて、旬の食材を用いて、食品ロスや包装材のごみを最小限に減らすゼロ・ウェイストを目指しながら、常にイタリアの伝統を守ること全力を尽くしています。





Sostenibilità della ricetta

Questa ricetta può essere preparata facilmente in casa durante il periodo autunnale per riscaldarsi con dolcezza ai primi freddi. Come nella migliore tradizione italiana il pane che avanza si riutilizza, nel caso di questa preparazione sotto forma di fettine rese croccanti da una semplice tostatura in padella, gli ingredienti vegetali si utilizzano nella loro interezza scartando solo lo stretto necessario.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

このレシピは、秋に肌寒さを感じるようになったときに、家庭で簡単に作ることができて、体が温まります。イタリアの良き伝統では、余ったパンを再利用しますが、この料理法では、フライパンで軽く焼くだけでカリッとした食感になり、野菜は、捨てる部分を最小限にして、できるだけ多く利用します。

Zuppa di pere

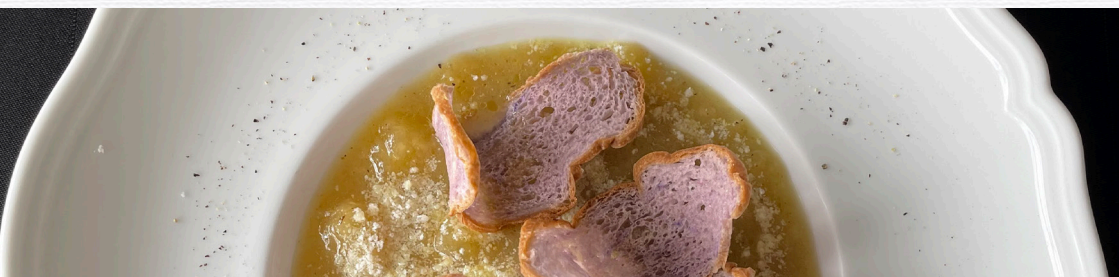
Ingredienti x 2 persone

- Cipolla 80gr
- Pastinaca o Sedanorapa 80gr
- Pere 200gr
- Olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini
- Zafferano punta di cucchiaino
- Maggiorana Q.B.
- Noce moscata Q.B.
- Fette di pane di patata viola abbrustolite o pane raffermo
- Sale e Pepe Q.B.

梨のスープ

2人用の材料。

- 玉ねぎ 80g
- パースニップ又は根セロリ 80g
- 洋ナシ 200g
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ2杯
- サフラン 小さじ半分
- マジョラム 適量
- ナツメグ 適量
- トーストした紫いものパン又は硬くなったパン
- 塩コショウ 適量



Procedimento

Mettere a bagno in acqua tiepida la pera con la buccia, privata dei semi e tagliata a cubetti.

Stufare la cipolla con olio extra vergine di oliva, quando sarà ammorbidita aggiungere la pastinaca o il sedanorapa tagliati a cubetti e cuocere per 10 minuti circa.

Aggiungere le pere e le spezie (maggiorana, noce moscata, zafferano) e continuare la cottura a fuoco lento per circa un'ora, aggiungendo un po' alla volta acqua secondo la densità. A cottura ultimata passare la zuppa al setaccio.

Tagliare il pane raffermo a cubetti o a fettine sottili e tostare in padella con eventualmente un cucchiaino di olio extravergine di oliva fino a quando non risulti croccante.

Servire la zuppa ben calda con i crostini di pane, nel nostro caso abbiamo usato un pane di patate viola.

Per chi lo gradisce si può aggiungere del formaggio grattugiato fresco, pecorino romano o parmigiano reggiano e un poco di pepe.

作り方

洋ナシの種を取り、皮ごとさいの目切りにして、ぬるま湯にさらしておきます。

エキストラバージンオリーブオイルで玉ねぎを炒めてしんなりしたら、さいの目に切ったパースニップ又は根セロリを加え、10分ほど加熱します。

洋ナシと香辛料(マジョラム、ナツメグ、サフラン)を入れて、弱火で1時間ほど煮込みます。濃さの加減を見ながら、少しずつ水を足します。出来上がったらスープを漉します。

硬くなったパンをさいの目切り、あるいは薄切りにし、好みでエキストラバージンオリーブオイル小さじ1杯を加えて、フライパンでカリカリになるまで焼きます。

熱々のスープにパンのクルトンを添えます。今回は紫いものパンを使用しました。

お好みで、ベコリーノ・ロマーノやパルミジャーノ・レッジャーノなどのおろしたてのチーズと胡椒を少々かけて召し上がれます。



MASAKAZU TAIRA

Don Bravo ドンブラボー

3-6-43 Kokuryocho, Chofu-shi, Tokyo, 182-0022

<https://www.donbravo.net/>

Nato a Tokyo nel 1979, dopo l'esperienza in un famoso ristorante di Tokyo, Acca (ora trasferitosi a Okayama), si reca in Italia e lavora presso ristoranti stellati, quali il Sadler di Milano e il Duomo in Sicilia. Tornato in Giappone, dopo alcune esperienze in ristoranti della metropoli, nel 2012 decide di aprire il suo ristorante, Don Bravo, nella città natale Chofu. Molti sono gli appassionati della sua peculiare gastronomia italiana, che pur nel rispetto delle tradizioni tipiche armonizza la cucina italiana con ingredienti e sapori giapponesi. Visto il successo riscosso dalla pizza proposta nel menù del ristorante, nel 2020 apre nelle vicinanze la pizzeria Crazy Pizza.

Impegno per la sostenibilità

Preparo il brodo con gli scarti degli ingredienti. Non butto mai gli scarti delle verdure e della carne che vengono prodotti quotidianamente durante le preparazioni, ma li congelo e una volta raggiunta una certa quantità ne ricavo un brodo da utilizzare in cucina. Questo perché non voglio sprecare neanche un grammo degli ingredienti che i fornitori hanno prodotto per me con grande cura e dedizione. Nel mio secondo locale Crazy Pizza, inoltre, preparo pizze con verdure dalle forme irregolari. Le vendo ai bambini a 100 yen l'una, comunicando l'importanza del cibo e facendo capire che nonostante la forma imperfetta il gusto non cambia.

1979年、東京生まれ。東京・広尾の名店【アッカ】（現在は岡山に移転）で修業後、渡伊しミラノ【サドレル】、シチリア【ドゥーモ】などの星付きレストランで働く。帰国後は都内レストランのシェフをつとめ、2012年、地元の調布で独立し【ドンブラボー】をオープン。イタリア郷土料理への共感をベースに日本の食材や調味料を掛け合わせた、独自のイタリアンガストロノミーに熱烈なファンが多い。コースに組み込まれたピッツアの美味しさが評判を呼び、2020年、近隣にピッツェリア【クレイジーピザ】を開店。

【サステナビリティに向けた取り組み】

端材で出汁を取っています。毎日の調理のなかでたくさん出てしまう、野菜やお肉の端材を毎日捨てずに集めて冷凍しておき、一定量がたまったら出汁（スープ）を取って料理に使うのです。生産者さん達が一生懸命に作ってくれた食材を、最後まで無駄にせず使い切りたいと思っているからです。また2号店の【クレイジーピザ】では、形が揃わないなど規格外の野菜も使ってピザを焼いています。子供たちには100円／1枚で提供し、形が悪くともおいしさに変わりないこと、食の大切さを伝えながら手渡しています。





Sostenibilità della ricetta

In questa ricetta utilizzo il siero di latte (liquido che affiora sulla superficie dello yogurt), spesso scartato nonostante le sue ricche proprietà nutritive, per preparare una salsa. Il pesce selezionato per questa ricetta, inoltre, è una trota salmoneata di Aomori certificata ASC e allevata secondo standard rispettosi dell'ambiente. Nel mondo si trovano molti salmوني certificati, ma consigliamo di usare pesci locali.

作り方

クリームチーズをボウルに入れてしばらくおき、常温に戻す。

赤玉ねぎをみじん切りにして別のボウルに入れ、塩を2gふって5分ほどおく。玉ねぎをキッチンペーパーで包み、にじみ出た水分を除く。

①に②、ヨーグルト、ホエー、残りの塩(2g)、ニンニクのすりおろしを合わせてよく混ぜ、ソースをつくる。トラウトサーモンの表裏に軽く塩をふる(分量外)。フライパンを強火にかけ、サラダオイルを入れて温める。

サーモンを入れて中火にし、火が通るまで表裏を焼く。

皿にトラウトサーモンを置き、ソースをたっぷりとのせる。

好みでライムを絞り、チリパウダーをふる。

Sauté di trota salmonata con salsa di formaggio cremoso e yogurt

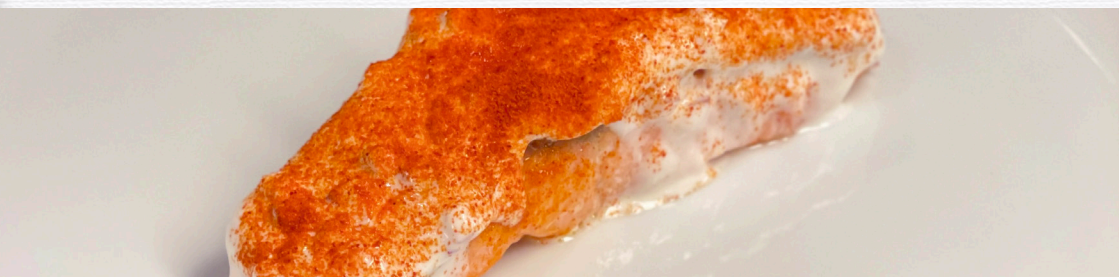
Ingredienti x 2 persone

- Trota salmonata certificata ASC 240g (2 fette da 120g senza pelle)
- Formaggio cremoso 100g
- Yogurt 60g
- Siero di latte 10g
- Cipolla rossa 50g
- Sale 4g
- Aglio grattugiato Q.B.
- Lime
- Chili in polvere
- Olio di semi

トラウトサーモンのソテー クリームチーズとヨーグルトのソース

2人用の材料。

- ASC認証トラウトサーモン 240g (皮なし120gのもの2切れ)
- クリームチーズ 100g
- ヨーグルト 60g
- ホエー 10g
- 赤玉ねぎ 50g
- 塩 4g
- ニンニクのすりおろし 適量
- ライム
- チリパウダー
- サラダ油



Procedimento

Mettere il formaggio cremoso in una ciotola e lasciarlo riposare finché non arriva a temperatura ambiente.

Tagliare la cipolla rossa a pezzetti, trasferirla in una ciotola, aggiungere 2g di sale e lasciar riposare 5 minuti. Avvolgere la cipolla nella carta assorbente e asciugare l'acqua da essa rilasciata.

Preparare la salsa aggiungendo al formaggio cremoso la cipolla, il siero di latte, il restante sale (2g) e l'aglio grattugiato e mescolando bene il tutto.

Cospargere leggermente di sale la superficie del salmone. Mettere la padella sul fuoco alto e riscaldare l'olio di semi. Appoggiarvi il salmone, ridurre a fuoco medio e far cuocere la superficie del pesce su entrambi i lati.

Trasferire la trota salmonata sul piatto e coprirla con la salsa. Aggiungere succo di lime a piacere e chili in polvere.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

栄養たっぷりにも関わらず廃棄されがちなホエー（ヨーグルトの表面に浮かぶ水分）を、この皿ではきちんと使いソースに仕上げています。また今回使った魚は、環境に配慮しながら養殖された青森産のASC認証トラウトサーモン。世界には多くの認証サーモンがありますので、ぜひ地元の魚を使って作ってみてください。



ELIO ORSARA

Elio Locanda Italiana

2 Chome-5-2, Kojimachi, Chiyoda City, Tokyo 102-0083

<http://www.elio.co.jp/>

Elio Orsara, classe 1966, è nato nel villaggio di Cetraro in Calabria, sud Italia. Un paesino turistico in cui la nonna Luigina gestiva la sua locanda-ristorante. Ed è proprio dalla locanda della nonna che Elio inizia a sognare di avventurarsi nel mondo. Dopo alcune significative esperienze in Italia, Elio apre un suo primo locale in Spagna, ma quello che veramente lo attrae sono gli Stati Uniti dove sbarca dopo aver letteralmente solcato i mari lavorando su navi da crociera. A Los Angeles fa molte esperienze ma l'America non è per lui e decide di tornare in Italia. Inizia a lavorare in un Golf Club dove incontra un golfista giapponese, importante membro di una società food giapponese. E così inizia l'avventura giapponese di Elio che, dopo molto studio e apprendimento in giro per il Giappone, nel 1996 apre il suo ristorante a Tokyo, dove serve a tutt'oggi, cibo italiano tradizionale in un ambiente caloroso e accogliente.

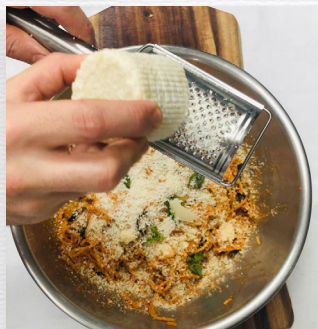
Impegno per la sostenibilità

La sostenibilità alla Locanda è innanzitutto una sostenibilità lavorativa, il mio team è la mia famiglia e questo crea un clima di lavoro sereno. In cucina lo chef Peppe Russo, pone grande attenzione alla stagionalità degli ingredienti che sono forniti da produttori locali e organici, per quanto possibile. Se un prodotto non è disponibile sul mercato in un certo periodo, attingiamo alla grande varietà di ricette della nostra tradizione, certi di trovare una alternativa che soddisferà il nostro cliente.

エリオ・オルサーラは1966年、南イタリアのカラブリア州チェトラーロ市に生まれました。リゾート地の故郷で祖母のルイジーナが営んでいたロカンダ（郷土料理を提供する宿）で世界を初めて旅する夢を抱き、イタリア各地で修業してから、スペインで自分の店を開きました。けれども、エリオが本当に憧れていたのはアメリカでした。クルーズ船のキッチンで腕を磨きながら、海を渡って米国に行きました。ロサンゼルスでさまざまな経験を積みましたが、アメリカが自分に向かないことがわかり、イタリアに帰国しました。その後、ゴルフクラブに勤めいたときに、日本の大手食品会社の重役と出会い、日本への渡航を決意しました。日本各地で修業し、研鑽を積んだのち、1996年に東京で自分のレストランを開店し、温かく心のこもった雰囲気、伝統的なイタリア料理を提供しながら、今日に至っています。

【サステナビリティに向けた取り組み】

エリオのロカンダで実施しているサステナビリティは、まず仕事の持続可能性です。オーナーとスタッフが家族のような絆を築くことにより、和やかな労働環境が創出されています。厨房では、シェフのベッペ・ルッソが、できる限り地元のオーガニック食品生産者から旬の食材を仕入れるように、多大な注意を払っています。特定の食材が市場に出回らない時期には、イタリア料理の伝統に基づいたさまざまなメニューを考案して、お客様に喜んでいただけるように努めています。





Sostenibilità della ricetta

Da bambino la domenica era il giorno di festa, il più felice della settimana: la famiglia era riunita e la tavola imbandita con tantissimi piatti deliziosi. C'era tanta abbondanza ma come nella migliore tradizione contadina non si sarebbe buttato nulla. Anche il pane che rimaneva, si doveva baciare se non veniva consumato a tavola, e si faceva seccare per essere usato in seguito. Una delle cose che ancora oggi mi piace ricordare per la sua bontà sono le zuppe di pasta alle melanzane, comunemente chiamata pasta alla norma, di mia madre. Era preparata in abbondanza e noi ragazzi ci assicuravamo che ne avanzasse un poco per il giorno successivo perché sapevamo che mamma Pina avrebbe preparato la sua famosa frittata di pasta, nulla doveva andare sprecato! Ed è proprio questa la ricetta che vi voglio presentare.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

幼い頃から、日曜日は、いつも家族そろってテーブルに並ぶたくさんの料理を囲んで食事をする、1週間で、一番幸せな日でした。

食べ物はとても豊富でしたが、農家の習わしで、一切捨てることができませんでした。残ったパンまで、食卓で食べない場合はキスをして、後で使えるように乾燥させていました。

母がよく作ってくれたなすのバスタ(バスタ・アラ・ノルマ)のおいしさは、今でも記憶に鮮明に残っています。母ピーナがたくさん作ってくれるので、私たち子供たちは、翌日、バスタのフリッタータを作ってもらおうと、いつもわざと少し残しておいたものです。決して食べ物を無駄にすることはありませんでした。今回は、このフリッタータのレシピを皆様にご紹介します。

Frittata di mamma Pina * *Preparata dallo chef Peppe Russo*

Ingredienti x 4 persone

- Spaghetti avanzati, già conditi 300 gr

(Si può utilizzare qualsiasi tipo di pasta condita in qualsiasi modo. In questo caso lo chef Peppe Russo ha preparato appositamente degli spaghetti al pomodoro con 'nduia cui si possono aggiungere melanzane fritte, quando in stagione)

- Ricotta salata 50 gr

- Olio extravergine oliva 30 ml

- Uova fresche 4

- Basilico fresco QB

- Sale e pepe QB

ペッペ・ルッソシェフによる マンマ ピーナのフリッタータ*

4人用の材料。

- 残ったスパゲッティ(ソース付き) 300g

(どのようなパスタでも、味付けでもかまいません。今回ペッペ・ルッソシェフが用いるのは、インドゥイヤのトマトソースのスパゲッティです。季節であれば、揚げなすを加えることもできます。)

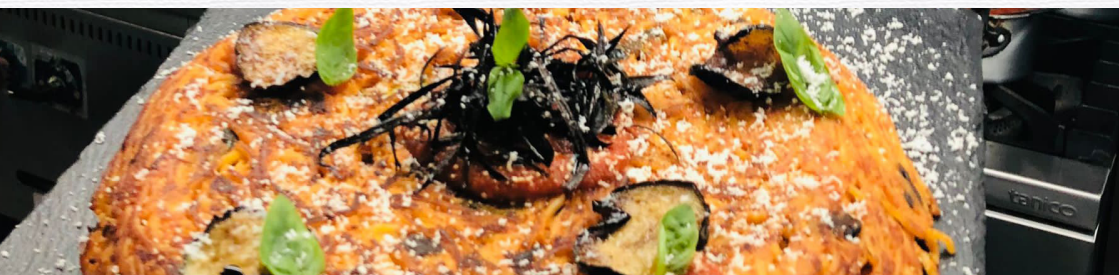
- リコッタ・サラータ(少し熟成させた塩味のリコッタチーズ) 50g

- エキストラバージンオリーブオイル 30ml

- 新鮮な卵 4個

- フレッシュバジル 適量

- 塩・胡椒 適量



Procedimento

Sbattere le uova intere con un pizzico di sale

Versare le uova sugli spaghetti avanzati.

Aggiungere la ricotta salata grattugiata, o un altro formaggio stagionato sempre grattugiato e mescolare.

Aggiustare di sale e pepe.

In una padella ben calda e antiaderente far scaldare l'olio e versare il composto, pressandolo bene con un cucchiaino.

Cuocere a fiamma bassa per circa 5/10 minuti. Aiutandosi con un coperchio voltare la frittata e proseguire la cottura per altri 5/10 minuti.

La frittata va servita tiepida. Può essere decorata con un po' di basilico fresco e una grattugiata di formaggio.

* Ricetta della tradizione della famiglia Orsara, non presente nel menù del ristorante.

作り方

塩ひとつまみを加えて卵を溶きほぐします。

残ったスパゲッティに卵をかけて、おろしたリコッタチーズ(又は別の好みのすりおろしたチーズ)を加えて、混ぜ合わせます。

塩・コショウで味を調えます。

フライパンを温めて、焦げ付かないようにオリーブオイルを熱し、混ぜ合わせた材料を入れて、スプーンで上から押します。

弱火で5〜10分ほど焼いて、ふたを使って中身をひっくり返して、また5〜10分ほど焼きます。

フリッタータは温かい状態でお召し上がりください。フレッシュバジルを飾って、おろしたチーズをかけて食べてもおいしいです。

*オルサーラ家に伝わるレシピで、レストランのメニューにはありません。



YUJI GOTO

Melograno

5 Chome-1-30 Hiroo, Shibuya City, Tokyo 150-0012

<https://melograno.jp/>

Nasce nella provincia di Chiba, nel 1979. Il padre ha una spaghetteria, e forse anche per quello sviluppa un legame particolare con la cucina italiana sognando di diventare chef. Dopo essersi diplomato alla scuola di specializzazione per cuochi, accumula esperienza in locali come “Croce e delizia” (tre anni a partire dal 2007), o ancora al “Ristorante Duomo” in Sicilia, due stelle Michelin. Tornato in Giappone, dal 2011 lavora come chef per quattro anni in un ristorante italiano della capitale fino al 2015, quando apre a Hiroo il “Melograno”. Infine, è del 2020 l’inaugurazione della spaghetteria “Taratata”, a poca distanza.

Impegno per la sostenibilità

Mi reco due volte alla settimana al mercato del pesce di Toyosu senza decidere in anticipo il menu, ma creandolo al momento sulla base degli ingredienti esposti sui banconi. Anche per il pesce che acquisto tramite vendita diretta dai porti dei pescherecci, non chiedo mai qualcosa in particolare ma solo una loro selezione del pescato del giorno (Catch of the day). Inventare ogni giorno menu diversi non è semplice, ma in questo modo si mantiene l’equilibrio tra domanda e offerta per i prodotti del mare e della terra, si riducono gli sprechi alimentari e si contribuisce a garantire un equilibrio nella vita dei produttori.

1979年、千葉県生まれ。父親がスバゲティ店を営んでいたこともあり、もともとイタリア料理に親しみを感じていたことからシェフを志す。調理師専門学校卒業後、【クローチェ エ デリツィア】等の名店で修業し、2007年より3年間、シチリア州のミシュランガイド2つ星店【リストランテ・ドゥオーモ】等で活躍する。帰国後の2011年より都内イタリア料理店で4年半シェフを務め、2015年、東京・広尾に【メログラノ】をオープン。2020年には近隣にパスタ専門店【タラタタ】を開く

【サステナビリティに向けた取り組み】

週に2回通う豊洲市場では、メニューを先に決めずその日に市場に並んだ素材を仕入れてコースの流れを組み立てています。漁港から直接仕入れている魚についても、魚種を指定せず「その日に水揚げされた魚から適宜選んで送ってください(Catch of the day)」と伝えていきます。毎日新しいメニューを考えねばならず大変ですが、そうすることで農水産物の需給のバランスが保て、フードロスも減って生産者さんたちの生活も担保されるからです。





Sostenibilità della ricetta

La ricetta si ispira alla tradizione culinaria della Sicilia, dove ho fatto apprendistato per tre anni. Come pesce ho scelto ricciola di allevamento certificato ASC, rispettoso dell'ambiente. Se poi si utilizza pangrattato preparato precedentemente con pane raffermo, parmigiano grattugiato avanzato, erbe e pomodoro, poi congelato, si limitano gli sprechi e se ne avrà sempre a disposizione per future occasioni.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

今回のメニューは、私が3年間修業したシチリアの郷土料理をベースにしたものです。魚は、環境に配慮して養殖されたASC認証ハマチ。残って固くなったパンや使い残しのバルミジャーノ・レッジャーノチーズを使って香草トマトパン粉(モリーカ)を作り冷凍しておけば、後にある料理に使えて便利ですし、何より食材を無駄にすることがありません。

Ricciola gratinata alla siciliana con insalata di arance

Ingredienti x 2 persone

- Filetto di ricciola certificato ASC: 240 gr. (2 filetti da 120 gr., senza pelle)
 - Prezzemolo, Sale e pepe: q.b.
 - Pangrattato al pomodoro e erbe: (1/5 del preparato di cui sotto)
 - Pane raffermo (o pangrattato preconfezionato): 120 gr.
 - Parmigiano Reggiano: 15 gr.
 - Aglio: mezzo spicchio
 - Salsa di pomodoro: 60 gr.
 - Origano: 1 cucchiaino
 - Olio EVO: 1 cucchiaino
- Per l'insalata di arance, capperi e cipolle rosse:
- Arance: 2
 - Cipolle rosse: 1/6 di una
 - Acciughe: 2 filetti
 - Capperi sott'aceto: mezzo cucchiaino
 - Aceto di vino rosso: 1 cucchiaino
 - Olio EVO: 1 cucchiaino e ½
 - Sale e pepe: q.b.

ハマチのシチリア風パン粉焼き

オレンジのサラダ添え

2人用の材料。

- ASC認証ハマチのフィレ 240g(皮なし120gのもの2枚)
- 塩、こしょう 各適量
- パセリ 適量
- 香草トマトパン粉(この分量のうち1/5使用)
- 固くなったパン(またはパン粉) 120g
- パルミジャーノ・レッジャーノチーズ 15g
- ニンニク 1/2片
- トマトソース 60g
- オレガノ 小さじ1
- エクストラヴァージンオリーブオイル 大さじ1
- オレンジ、ケッパー、赤玉ねぎのサラダ
- オレンジ 2ヶ
- 赤玉ねぎ 1/6ヶ分
- アンチョビ フィレ2枚
- 酢漬けケッパー 大さじ1/2
- 赤ワインビネガー 大さじ1
- エクストラヴァージンオリーブオイル 大さじ1 1/2
- 塩、こしょう 適量
- サラダ油



Procedimento

Preparare il pangrattato al pomodoro e erbe. Tritare il pane raffermo nel robot da cucina, grattugiare il Parmigiano Reggiano, sminuzzare l'aglio e mettere il tutto in una ciotola dove verranno mescolati bene tra loro. Tostare poi l'impasto in una padella eliminando l'umido in eccesso fino a quando diventerà sabbioso. Preparare l'insalata. Pelare le arance e tagliare a pezzettoni la polpa. Tagliare a fette sottili la cipolla e lasciarla riposare in acqua per c.a. 15 minuti. Sminuzzare le alici e mettere il tutto in una ciotola.

Allineare su un ripiano i filetti di ricciola, salarli e peparli leggermente su entrambi i lati. Stendere sui filetti il preparato di pangrattato del punto (1) e farlo aderire bene. Cuocere poi su una griglia o in padella senza olio fino a che abbia assunto un bel colorito su entrambi i lati.

Aggiungere gli ingredienti rimasti per l'insalata nella ciotola del punto e mescolare.

Trasferire sul piatto la ricciola già cotta, contornare di insalata e chiudere con una spruzzata di prezzemolo.

作り方

香草トマトパン粉をつくる。パンをフードプロセッサーで細かくし、パルミジャーノ・レッジャーノチーズはすりおろす。ニンニクはみじん切りにする。以上をボウルに入れ、他の材料もすべて加えてよく混ぜる。温めたフライパンに入れて乾煎りし、サラサラとした状態になるまで水分を飛ばす。

サラダの準備をする。オレンジは包丁で皮をむき、ざく切りにする。赤玉ねぎは薄くスライスし、15分ほど水にさらしてざるに上げる。アンチョビは細かく切る。以上をすべてボウルに入れておく。

ハマチのフィレをトレイに並べ、表裏に軽く塩、こしょうをふる。①のパン粉をフィレの表面にまぶし、よくなじませる。グリルパンかフライパンを温め(油は不要)、ハマチを入れて表裏こんがりと焼く。

②のボウルにサラダの残りの材料をすべて加え、ざっと混ぜる。

焼き上がったハマチを皿に盛り、サラダをのせてパセリをふる。



KOJI HARADA

Parlour Ekoda

41-7 Sakaecho, Nerima City, Tokyo 176-0006

<https://parlour.exblog.jp/>

Nato nella prefettura di Hiroshima nel 1976, decide di lasciare il suo lavoro da impiegato d'azienda per dedicarsi alla panificazione in una panetteria della città di Hachiyo nella prefettura di Chiba. Nel 2003 entra a far parte dello staff della famosa panetteria Zopf nella città di Matsudo, dove si occupa del reparto caffè e della cucina. Nel 2006 apre la sua panetteria con caffè, Parlour Ekoda. Nel 2011 apre il suo secondo locale, Machi no Parlour, all'interno di un asilo nelle vicinanze, vantando un'ottima reputazione come una delle migliori panetterie di Tokyo.

Impegno per la sostenibilità

Il pane di questa ricetta è fatto con grano di Tokyo prodotto da agricoltori locali a 15km di distanza dal mio negozio. La macinazione avviene per metà in negozio e per metà in un mulino poco distante. Come per il grano, così anche per la verdura, la carne e il pesce, cerco sempre di costruire dei legami forti e duraturi con i fornitori. Molti sono i produttori locali che si dedicano all'agricoltura e all'allevamento biologici per il rispetto dell'ambiente o che si impegnano a ridurre le emissioni di gas ad effetto serra, ma credo che questo sia un aspetto secondario nella relazione con i miei fornitori. Quando inizio un rapporto di collaborazione, lo faccio sempre con l'intenzione di sostenere i produttori e la crescita del loro prodotto. L'ambiente è naturalmente importante, ma penso sia altrettanto importante gestire il proprio negozio pensando alla sostenibilità sociale e industriale.

1976年、広島県生まれ。会社員生活を経た後、千葉県八千代市のベーカリーでパンづくりを始める。2003年、同・松戸の人気ベーカリー【Zopf (ツオッフ)】に入社し、カフェの立ち上げスタッフ、料理担当として経験を積む。2006年に独立し、ベーカリーにカフェを併設した【パーラー江古田】を開く。2011年に2軒目として近隣の保育所内にオープンした【まちのパーラー】とともに、東京を代表するベーカリーとして多くのファンを持つ。

【サステナビリティに向けた取り組み】

今回のパンは、この店から15kmほどの距離(東京都)で農業を営む農家さんの小麦で作りました。製粉については半分を店内、残りを近くの製粉所で行っています。このように小麦はもちろん、野菜も肉も魚も、私は一生の信頼関係を築いた生産者と取引をするようにしています。環境への配慮からオーガニックな農業・畜産を行っている生産者や、温室効果ガスの排出量削減の意味でも近隣の生産者が多いのですが、ただそれは二次的な要素であって、まずはこの生産者、そして生産そのものを支えていきたいという思いやポリシーへの共感から取引が始まります。環境はもちろんのこと、社会や産業の持続性を考えて店を運営することが大切だと思っているからです。





Sostenibilità della ricetta

Trattandosi di una panetteria, capita spesso che nel mio negozio avanzi del pane e diventi duro. Anche in queste condizioni, il pane non viene buttato, ma inumidito con acqua e trasformato in panzanella con l'aggiunta di numerosi ingredienti. Per evitare gli sprechi, si possono utilizzare gli alimenti che si trovano in frigo in quel momento, ma per la nostra ricetta proponiamo un abbinamento con pagro certificato ASC e marinato nel lime alla ceviche. Si può sostituire il lime con il limone o l'aceto. Riguardo ai legumi e al grano, consiglio di usare sempre prodotti locali.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

当店はベーカリーなので、時々にはパンが残る日もあります。固くなってしまふときもあります。そんな時も捨てたりはせず、パンを水で浸して柔らかくし、いろんな食材を取り合わせたパンツァネッラに仕立てておいしくいただけます。フードロスをつくらないうち、食材はその日に冷蔵庫にあるものを使えばいいのですが、今日はASC認証のマダイをセビーチェ風にライムでマリネしたものを合わせてみました。ライムはもちろん、レモンやビネガーに変えてもOK。豆や麦は、ぜひ各地域のものを使ってください。

Panzanella del giorno

Ingredienti x 2 persone

- Pane raffermo 120g (preferibilmente un pane fatto con farina poco raffinata)
- Acqua 120g
- Pagro certificato ASC (per sashimi) 200g
- Lime 2
- Cipolla ½
- Pomodorini 15
- Orzo bollito 100g*
- Spelta bollita 100g*
- Fagioli bianchi bolliti 150g*
- Coriandolo o prezzemolo 10g
- Olio extra vergine d'oliva, sale e pepe Q.B.

* Lasciare in ammollo l'orzo per 15 minuti e farlo bollire per altri 15 minuti.

* La spelta e i fagioli bianchi vanno lasciati in ammollo per una notte e bolliti finché non diventano morbidi.

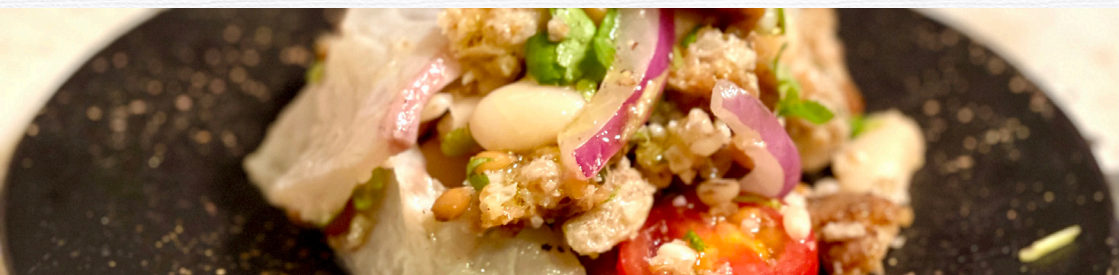
パーラー江古田の「今日のパンツァネッラ」

4人用の材料。

- 固くなったパン 120g
(なるべく精製度の低い小麦を使った、リーンなパン)
- 水 120g
- ASC認証マダイ (刺し身用のサク) 200g
- ライム 2個
- 赤玉ねぎ 1/2個
- プチトマト 15個
- ゆで大麦 100g
- ゆでスペルト麦 100g
- ゆで白いんげん豆 150g※
- 香菜もしくはイタリアンパセリ 10g
- 塩 適量
- こしょう 適量
- エキストラヴァージンオリーブオイル 適量

※大麦は15分間浸水後に15分間ゆでたもの。

スペルト麦と白いんげん豆は、一晩浸水後に柔らかくなるまでゆでたもの。



Procedimento

Tagliare con le mani il pane a pezzetti, disporlo su un vassoio e spruzzare l'acqua.

Tagliare il pagro a fette di 5mm di spessore e disporle su un vassoio con un po' di sale. Lasciare riposare per circa 15 minuti e asciugare l'acqua in eccesso con della carta assorbente. Spremere il lime e versare il succo sul pagro, marinandolo finché il colore della carne non si schiarisce.

Tagliare a fette la cipolla, metterla a bagno per 15 minuti circa e scolarla. Tagliare i pomodorini nella grandezza desiderata e tritare il coriandolo.

In una ciotola versare il pane, il magro con il succo di lime, la cipolla, i pomodorini e il coriandolo, l'orzo, la spelta e i fagioli bianchi e mescolare il tutto. Aggiungere sale e pepe a piacere e olio extravergine di oliva.

作り方

パンを手で小さくちぎり、トレイに並べて水を注ぐ。

マダイを厚さ5mmほどにスライスし、トレイに並べて軽く塩をふる。15分ほどおき、にじみ出た水分をキッチンペーパーでおさえて取り除く。ライムのジュースを絞り、マダイにたっぷりかけて、表面が白っぽく変わるまでマリネする。

赤玉ねぎをスライスし、水に15分ほどさらしてざるに上げる。プチトマトを食べやすい大きさに切り、香菜をみじん切りにする。

ボウルに①、②(ジュースごと)、③、ゆで大麦、ゆでスペルト麦、ゆで白いんげん豆を合わせてざっと混ぜる。好みの量の塩とこしょう、エキストラヴァージンオリーブオイルを加えていないに混ぜる。



STEFANO FASTRO

Stefano Kagurazaka

6-47-1F, Kagurazaka, Shinjuku City, Tokyo 162-0825

<https://www.stefano-jp.com>

Stefano Pastro è nato in Valdobbiadene in Veneto in nord Italia, luogo d'origine del famoso vino frizzante Prosecco. La famiglia di Stefano da sempre coltiva verdure, produce vino e grappa e alleva animali da cortile per il proprio fabbisogno. Ingredienti preziosi, trasformati poi dalle sagge e sapienti mani della nonna e della mamma, i veri primi maestri di Stefano. Animato da una grande passione, Stefano prosegue la propria preparazione nell'istituto per l'eno-gastronomia, e poi in vari rinomati ristoranti del nord Italia. Il sogno di Stefano è quello di lavorare in Giappone ma prima decide di ampliare la propria preparazione a Londra. All'Harry's Bar apprende uno stile più raffinato e sobrio e impara a trattare ingredienti di alta qualità. Finalmente arriva il momento di viaggiare verso Oriente. Al proprio arrivo a Tokyo Stefano lavora per una grossa società che gestisce vari ristoranti italiani, acquisendo dimestichezza con gli usi e la cultura locali. Nel 2004 Stefano apre il proprio ristorante e sceglie il quartiere di Kagurazaka, un piccolo villaggio nella grande città.

La cucina di Stefano è oggi un misto di tutte le esperienze passate senza aver perso la sua identità italiana. In un ambiente caldo e accogliente si possono gustare piatti stagionali di autentica cucina veneta.

Impegno per la sostenibilità

Io e il mio staff cerchiamo sempre di usare tutti i prodotti al massimo minimizzando gli sprechi. Facciamo attenzione all'uso di acqua gas e corrente elettrica. Usiamo principalmente prodotti locali per minimizzare l'impatto sui trasporti e di conseguenza sull'emissione di CO2, e quando importiamo prodotti dall'Italia ci rivolgiamo sempre a piccoli produttori organici.

Italia北部ヴェネト州、有名なスパークリングワイン「プロセッコ」の発祥地ヴァルドッピアデーネ市生まれ。ステーフアノの家族は、昔から野菜を育て、ワインとグラッパを生産し、家畜を飼育して、自給自足を貫いてきました。これら自家製の貴重な食材をおいしい料理に変えたのは、ステーフアノの最初の師であった祖母と母の英知と技能でした。ステーフアノは、料理への情熱が高まり、エノガストロノミー（ワイン&食品）専門学校で学んだ後、北イタリアにある著名なレストラン各店で修業を積みしました。ステーフアノは、日本で仕事をすることが夢でしたが、その前にまずロンドンで研鑽を積みしました。ハリーズ・バーでは、よりシンプルで、洗練された調理方を得得し、高級食材の扱い方を学びました。いよいよ日本に旅立ち、東京に到着したステーフアノは、イタリアレストランチェーンを経営する大手企業に就職し、日本の慣習や文化に馴染んでいきました。2004年に独立して、大都市東京の一角にある神楽坂にオーナーシェフとして、レストランを開店しました。現在のステーフアノの料理は、正統派イタリア料理を保持しながらも、これまでのすべての経験を取り入れています。温かく居心地の良い雰囲気の中で、季節に合わせた本格的なヴェネト料理を堪能することができます。

【サステナビリティに向けた取り組み】

スタッフとともにフードロスを最小限に抑えるために食材全部を利用するように努めています。水道、ガスと電気の節約も常に念頭に置いています。輸送に伴う二酸化炭素排出を低減するために、なるべく地元の食材を選び、イタリアから食材を輸入する場合には、必ず小規模なオーガニック製品製造業者に依頼しています。





Sostenibilità della ricetta

Per questa ricetta ho impiegato dei prodotti locali di qualità utilizzandoli completamente senza scartare nulla. Inoltre questa ricetta permette di riutilizzare riso giapponese avanzato rispettando però le tradizioni della cucina italiana. Il piatto finale è appetitoso e visivamente gradevole.

【今回のメニューのサステナブルな特徴】

このレシピに使われている高品質の食材は地元産であり、余すところなくすべて利用しました。その上、イタリア食文化の伝統を守りながら、残ったご飯の再利用もできます。仕上がりは食欲をそそり、見た目にもきれいです。

Riso al salto con cavolo e maiale, crema di patate e croccante di buccia

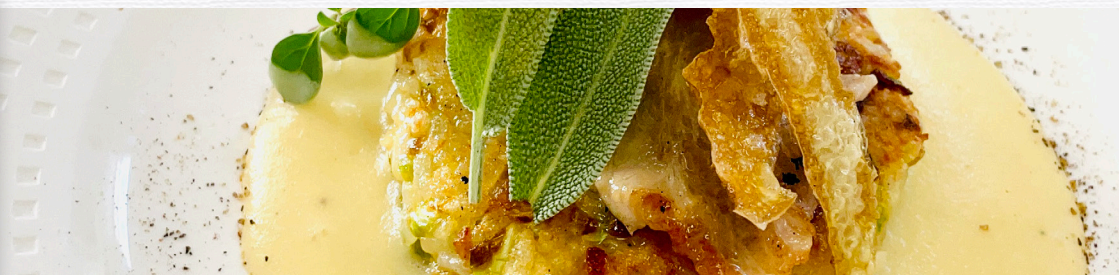
Ingredienti x 4 persone

- Patata 200 g
- Riso giapponese cotto 300 g
- Cavolo anche foglie esterne 100 g
- Cipolla bianca 100 g
- Olio extravergine oliva organico 10 g
- Burro organico 40 g
- Pancia maiale affettata (maiale nero di Ciba) 100 g
- Parmigiano grattugiato 20 g
- Sale e pepe nero QB
- Acqua 300 g
- Uovo 1

ジャガイモピューレとクリスピーピール添えキャベツと豚肉のライスボール

4人用の材料。

- ジャガイモ 200g
- 炊いたご飯 300g
- キャベツ (外側の葉も使えます) 100g
- 玉ねぎ 100g
- オーガニックエキストラバージンオリーブオイル 10g
- オーガニックバター 40g
- 千葉産黒豚バラ薄切り肉 100g
- おろしたパルミジャーノチーズ 20g
- 塩胡椒 適量
- 水 300g
- 卵 1個



Procedimento

Pelare la patata e mettere le bucce in acqua. Tagliare la cipolla a fettine sottili, tagliare anche la patata a pezzettini e rosolare dolcemente in padella con 20 g di burro o olio extravergine, salare pepare. Lasciare a cuocere per circa 5 minuti o fino a che la cipolla non sia morbida e trasparente. Aggiungere 300 g di acqua portare a bollire. Abbassare la fiamma e lasciare cuocere per 15-20 minuti o fino a che le patate non saranno morbide. Frullare con 20 g di burro e tenere da parte al caldo. In una padella rosolare la pancia di maiale salata e pepata, da entrambi i lati giusto il tempo che prenda colore, non troppo altrimenti si asciuga. Tenerne da parte la metà e il rimanente tagliarlo a pezzetti piccoli e rimettere in padella con il cavolo (tagliato a piccoli pezzetti), salare pepare e cuocere a fuoco molto basso fino a che il cavolo non si sia ammorbidito. Aggiungere il riso mescolare bene. Mettere in una ciotola e aggiungere l'uovo, il parmigiano grattugiato, mezzo cucchiaino di farina e mescolare il tutto per bene. Dividere il composto in quattro, dare una forma arrotondata (tipo polpetta) e rosolare nella padella fino a quando non avrà preso un bel colore dorato. Scolare le bucce di patata e asciugarle bene, friggere in olio a 150/160 °C fino a che non siano croccanti. Salare. Per la presentazione mettere un pò di crema sul fondo del piatto, al centro adagiare la polpetta di riso ben calda, una fettina di pancia di maiale tenuta da parte e le bucce croccanti di patata fritte. Decorare a piacere con erbe aromatiche fresche.

作り方

ジャガイモの皮を剥いて、皮を水に浸します。

玉ねぎを薄切りにし、小さく切ったジャガイモと一緒に、バター20gとエキストラバージンオリーブオイルを入れてフライパンで炒め、塩胡椒で味付けします。玉ねぎがしんなりするまで5分ほど炒め続けます。水300gを加えて沸騰してから弱火にし、ジャガイモが柔らかくなるまで15分〜20分ほど煮ます。残りのバターと一緒にミキサーにかけて、できたピューレを保温しておきます。塩胡椒した豚バラ肉の両面を、乾きすぎないように、フライパンでこんがりとし、色がつくまで焼きます。半分をそのまま取り置き、あとの半分を細かく刻んで、キャベツのみじん切りと一緒にフライパンで弱火で炒めます。塩胡椒して、キャベツがしんなりするまで炒めます。ご飯を入れて、豚バラ肉とキャベツの味がよくしめるように混ぜ合わせます。ボールにとって、卵とおろしたパルミジャーノチーズと小麦粉大さじ1/2杯を加えてよく混ぜます。混ぜたものを4つに分け、丸めたミートボールの形にして、フライパンでキツネ色になるまで焼きます。水に浸しておいたジャガイモの皮の水を切って、150度〜160度の油でカリカリになるまで揚げます。最後に塩で味を調えます。盛り付けは、お皿の底にピューレを少し入れ、真ん中に熱々のライスボール、脇に焼いた豚バラ肉1枚とカリカリに揚げたジャガイモの皮を入れます。最後にお好みでフレッシュハーブを飾ってください。



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
LEGAZIONE DI TOKYO



Progetto editoriale

Arch. Valentina Cannava

Si ringrazia

Chefs for the Blue
www.chefsfortheblue.jp



Chefs for the Blue

Aquaculture Stewardship Council
www.asc-aqua.org



I traduttori della Ambasciata d'Italia - Tokyo



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
LEGAZIONE DI TOKYO

Taste the Sustainability

Ricette italiane sostenibili

