

長尾智子さんの ヌオヴォ・ラッコルトの楽しみ方



2025年の
ヌオヴォ・ラッコルト

夏 が長くなり、季節の区切りが変わってきている変化は、今までで一番感じた今年でした。やっと落ち着いて仕事や家事をしたり、忘れていたような秋から冬の楽しみが始まります。

野菜や果物に加えて、毎年気になるのがオリーブオイルのこと。毎日に欠かせない大事な調味料ですから、気候変動の中で今年は大丈夫かな

と、つい心配してしまいます。今年のヌオヴォ・ラッコルトは、オリーブも豊作で、風味豊かなとても良い仕上がりとなりました。自然の変化に一喜一憂する私たちより、作物は逞しく力強いのでしょうね。ラッコルトは、イタリア語で収穫を意味する言葉。トスカーナの収穫物をひとさじ、器に乗せて味わってください。

仕上げに少しかけるだけで十分なラッコルト。今回は青じそ、レモンやケイパー、クミンシードなどと馴染ませたソースにするものと、そのまま仕上げに使う2つのやり方にしてみました。混ぜるだけ、かけるだけで仕上げはラッコルトがなんとかしてくれる、とまで頼りになるオリーブオイルですが、他の素材と合わせることで、さらに美味しさと豊かさが倍増するように思います。そして食べる楽しさも。個性豊かな風味ですから、スタンダードなラウデミオくせない植物油に足しただけでも風味が倍増します。風味づけのほんのひとさじで効果抜群、自在に使うこともできるの

です。日々のキッチンで試すことで、自分好みのアレンジが生まれます。

材料と手順はなるべくシンプルにして、その分気を使うところは、クミンやくるみは焼いておくとか、食べる直前に仕上げるとか、茹で卵はゆっくり冷ますとか。ちょっとした気遣いをするだけで、香りと食感は変わっていきますから、シンプルな料理ほど細部を丁寧にするというのが、年に一度の特別なオリーブオイルであるラッコルトに教わったことです。スプーンでそっと丁寧に、魔法のひとさじという気分で仕上げてください。次第に料理がシンプルになり、素材感が引き出されていくはずですよ。



長尾智子さん

Nagao Tomoko

料理研究家。*食は暮らしの土台であり、自分で作るものは生活の核として一番大切なもの*という思いのもと、執筆活動や商品開発メニュー提案などを通じ、素材を主体とした料理の魅力を伝えていく。

recipe 01



レモンの香りが加わり、とびきりのソースに

鶏肉と マッシュルームのソテー レモンオイル

レモンは皮だけをすりおろしてラッコルトと馴染ませます。果汁は使い道がたくさんあるので、今回は使わずに皮の強い風味だけを生かします。



にんにくが焦げすぎないように。鶏肉はなるべく動かさないように焼く。

recipe 02



仕上げにかけて風味を楽しむ

水切りヨーグルトと アンチョビのクロストーネ

水切りしたヨーグルトにレーズン、アンチョビを入れてざっと混ぜ合わせ、スプレッド状にしてからパンに塗り、仕上げにラッコルトを細く垂らします。



ヨーグルトの水切りを短く済ませ、ショートパスタのソースに(写真は Pasta Tirrena のメッツェマニケ)。

recipe 03



青じそとラッコルトの美味しさが際立つソース

まぐろのタルタル

まぐろは、メジマグロ、キハダマグロなど味がさっぱりとして手頃な種類を選んで、青じそとラッコルト、マグロには塩でしっかり目に下味をつけておくと、それぞれの風味が際立ちます。



青じそを細かくちぎり、塩少々とラッコルトを加え、グライNDERでソースに。

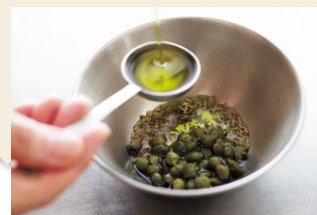
recipe 04



クミンとラッコルト、それぞれの香りを生かして

ウフマヨネーズ ケイパーとクミンオイル

手軽に作れて、少しよそ行きの雰囲気になるので、おもてなしの前菜としてとてもおすすめのウフマヨネーズ。マヨネーズは自家製ならなおよい。



クミンシードは少量でもあらかじめ軽く炒って香りを立たせておくと、オイルと混ぜた時に個性を発揮する。

