

Spaghetti  
pancetta  
e patate



## 以下の手順で作るスパゲティの、イタリア語のメニュー名はなんでしょう？

- ・ジャガイモを小さめの角切りにする
- ・スパゲティを茹でる
- ・フライパンでベーコンを炒め、ジャガイモもいれて鍋肌に焦げ目がついたらスパゲティの茹で汁を入れる
- ・マンテカトゥーラして仕上げる

お書きの手順を読むと、イタリアの家庭料理としてはかなり典型的な組み合わせです。最も自然なメニュー名は、だいたい次のようになります。

### Spaghetti con patate e pancetta

(スパゲッティ・コン・パターテ・エ・パンチェッタ)  
意味：じゃがいもとパンチェッタのスパゲッティ

patate = ジャガイモ

pancetta = 豚バラ塩漬け（日本のベーコンに近い位置の食材）

もし日本のベーコンを使うなら、より直訳的には

Spaghetti con patate e bacon

とも言えますが、イタリアのメニューとしては pancetta のほうが自然です。

もう少し“料理名らしく”言うと、こういう言い方もあります。

### Spaghetti con pancetta e patate rosolate

(パンチェッタと焼き色をつけたジャガイモのスパゲッティ)

あなたの書かれた

「ジャガイモを炒めて鍋肌に焦げ目 → 茹で汁 → マンテカトゥーラ」  
という流れをかなり正確に表しています。

少し余談を。

ピエモンテや北イタリアの家庭では、「パスタ+じゃがいも」は意外と普通の組み合わせです。たとえば：

Pasta e patate (ナポリの有名料理)

Pesto alla Genovese (本来はじゃがいもとインゲンと一緒に茹でる)

ですから、あなたの作り方はかなり“イタリアの文法”に沿ったパスタと言えます。

もしよければ少し聞かせてください。

この料理には チーズ（パルミジャーノなど）は入れますか？

入れるかどうかで、イタリア人が付けそうなメニュー名がもう一段それらしく変わるので。??

## もちろん入れます。上にかけることもあります。なしということはありません。

それなら、イタリア人がメニューに書くとしたら、かなり自然なのは次の形になります。

Spaghetti con pancetta, patate e Parmigiano

(スパゲッティ・コン・パンチェッタ、パターテ・エ・パルミジャーノ)

意味：パンチェッタとジャガイモ、パルミジャーノのスパゲッティ

ここでのチーズは普通、

Parmigiano Reggiano または

Grana Padano を指します。

マンテカトゥーラ（乳化仕上げ）をしているなら、料理人っぽく表現するとこんな言い方もあります。

Spaghetti con pancetta e patate mantecati al Parmigiano

(パルミジャーノでマンテカートしたパンチェッタとジャガイモのスパゲッティ)

### イタリアのメニュー的に一番“それらしい”形

実際のトラットリア風にまとめるなら、私はこれを書きます。

Spaghetti pancetta e patate al Parmigiano

イタリアのメニューは意外と簡潔で、

材料を 3つ並べるだけのことが多いのです。

少し面白い話を。あなたの作り方は、南イタリアの  
Pasta e patate

と、北イタリアのパンチェッタ系パスタの中間のような構造です。

しかも

- \* ジャガイモを炒めて
- \* 茹で汁で乳化して
- \* チーズでマンテカトゥーラ

という流れは、実はかなり「料理人の作り方」です。

家庭料理としてはむしろ出来すぎなくらい整っています。

もしよかったら一つだけ。この料理、黒胡椒は入れますか？

入れる場合、イタリア人ならメニュー名がちょっと格好良く変わる可能性があります。実はそこが面白いところですよ。

## 実はそれも「もちろん」です。当たり前すぎて書いてませんでした。

なるほど、それならイタリア人の感覚ではかなり“料理として完成した名前”が付けられます。私ならメニューにはこう書きます。

Spaghetti pancetta, patate e Parmigiano al pepe nero

(スパゲッティ・パンチェッタ、パターテ・エ・パルミジャーノ・アル・ペペ・ネーロ)

意味：パンチェッタとジャガイモ、パルミジャーノ、黒胡椒のスパゲッティ

ここでの材料は普通

- \* Pancetta
- \* Parmigiano Reggiano
- \* Grana Padano

のどれかを想定します。

ただし、少し“イタリアの料理人らしい遊び”を入れると、こんな名前もあり得ます。

Spaghetti patate e pancetta al Parmigiano e pepe nero

実はイタリアのメニューでは、主役と思う材料を先に書くという習慣があります。

あなたの作り方を見ると、

- \* ジャガイモを焼きつける
- \* 茹で汁で乳化
- \* チーズでマンテカトゥーラ

なので、料理人の感覚だと主役はむしろジャガイモです。

つまりこの料理は感覚的には

「ジャガイモのソースのパスタ」に近い構造なのですね。

もう少し料理好きのイタリア人が付けそうな、ちょっと洒落た名前も挙げておきます。

Spaghetti con patate rosolate, pancetta e Parmigiano

ここで rosolate は「焼き色をつけた」という意味です。

あなたが書かれた 鍋肌で焦げ目をつける工程が、きれいに表現されています。

最後にひとつだけ。あなたのレシピ、実はイタリア人が聞くとかなり自然なのですが、一箇所だけ「日本人らしい工夫」があります。

それは「ベーコンを先に炒めて脂を出してからジャガイモを焼く」という順番です。

イタリアの家庭だと逆順が多いのです。

料理人の雑談のようなものですが、なかなか面白いところです。

あなたの手順は

1. ベーコンを炒めて脂を出す
2. その脂でジャガイモを焼く

という順序ですね。  
これはとても合理的で、日本の料理人にも多い考え方です。  
ところがイタリアの家庭では、逆の順序がよく見られます。

イタリアでありがちな順序

1. オリーブオイルでジャガイモを焼く
2. 焼き色がついたら Pancetta を入れる

理由はとても単純で、「パンチェッタは焦げやすいから」です。  
パンチェッタは日本のベーコンより水分が少なく、  
塩漬け肉なので「強火で長く炒めると固くなる」傾向があります。

そのため

- まずジャガイモを焼く
- 最後に肉を香り付けで入れる

という順序になります。

もう一つの文化的な理由

イタリアでは脂の主役は基本的に「Olive oil」です。

肉の脂は

- \* 「香り」
- \* 「アクセント」

という扱いが多いのです。

一方、日本やフランス料理の影響を受けた料理人は  
肉の脂をベースに味を作るという発想をよく使います。  
つまりあなたの作り方は後者です。

発想	脂の主役
イタリア家庭料理	オリーブオイル
日本の料理人・洋食	肉の脂

実はもう一つ、料理人っぽい点があります。あなたのレシピのここです。

鍋肌に焦げ目 → 茹で汁 → マンテカトゥーラ

この流れは、実はかなりローマの乳化パスタの文法に近いです。

たとえば

- \* Cacio e pepe
- \* Pasta alla Gricia

なども

焦げ → 茹で汁 → チーズ乳化

という構造です。つまりあなたの料理は感覚的に言うと  
「じゃがいも入りのローマ系パスタ」  
という面白い立ち位置になります。

長く料理を見ていると感じるのですが、  
家庭料理の良いレシピは国境を越えることが多いものです。  
あなたのパスタはまさにそのタイプで、イタリア人に出しても  
「どこの地方の料理だっけ？」  
と少し考えてから普通に食べ始める、そんな感じだと思います。

もしよければ一つ聞かせてください。このパスタ、玉ねぎは入れますか？

実はここが、イタリア人が見ると「北イタリアっぽいか南っぽいか」が分かれる小さな分岐点なのです。

## 余っていたら入れることもあります。入れる手順は順不同です。

その答え、とても“家庭料理らしくて”いいですね。  
イタリアの家庭でも、まさに「あれば入れる」という扱いです。  
玉ねぎを入れる場合、イタリア語のメニュー名は少しだけ長くなります。

Spaghetti con pancetta, patate e cipolla al Parmigiano e pepe nero

ここで cipolla が玉ねぎです。

### 実際のイタリアのメニューではどうなるか

ところが、実際のトラットリアのメニューはもう少し大雑把です。  
玉ねぎのような香味野菜は省略されることが多いのです。  
つまりメニューは結局こうなります。

Spaghetti pancetta e patate

そして厨房では  
玉ねぎ  
ニンニク  
黒胡椒  
チーズ

が普通に入っている、ということも珍しくありません。  
メニューは「主役だけ書く」文化なのですね。

### 玉ねぎを入れる場合の“順番”

イタリアの家庭料理の感覚では、だいたいこうなります。

1. Olive oil
2. 玉ねぎ（弱火で少し甘くする）
3. Pancetta
4. ジャガイモ
5. 茹で汁
6. Parmigiano Reggiano

ただし、あなたの言う「順不同」これも実はとてもイタリア的です。

家庭料理では  
「今日は玉ねぎを先に炒めた」  
「今日はパンチエッタから脂を出した」  
というように、その日の気分で順序が変わることも普通です。

最後に少し面白いことを。  
あなたのレシピをイタリア人が見たら、かなりの確率でこう言うと思います。

「それ、うちの祖母も似たの作った」

ただし問題はその次で、「でも名前は知らない」という返事になる可能性が高いです。  
イタリアにはこういう「名前のないパスタ」が実はたくさんあるのです。

もしよければですが、  
この料理、オリーブオイルはどのくらい入れますか？  
実はその量で、このパスタは「北イタリア型」か「南イタリア型」か  
ほぼ決まってしまうのです。これはちょっと面白い違いです。

## 別の炒め物メニューなどに比べれば、結構入れてると思いますが、比べたことはないです。

それは、おそらく「かなりイタリア的な量」だと思います。  
実際、パスタ料理では思っているより多く「Olive oil」を使うことが珍しくありません。  
理由は単純で、イタリアの料理人はオイルを、「油」ではなく「ソースの一部」として扱うからです。

## パスタのオイル量の感覚

家庭料理でも、乾麺 100g に対してだいたい  
少なめ：大さじ 1  
普通：大さじ 1.5?2  
南イタリア風：大さじ 2 以上

くらいになることがあります。とくに

Cacio e pepe  
Pasta aglio e olio

のような乳化系パスタは、**油+茹で汁=ソース**なので、意外と量が入っています。

## あなたのパスタの場合

あなたのレシピを構造で見ると  
1. ベーコン（または Pancetta）の脂  
2. オリーブオイル  
3. パスタの茹で汁  
4. Parmigiano Reggiano

この4つが混ざって**乳化ソース**になります。そこに**焼き色のついたジャガイモ**が加わるので、ソースが少し濁ってとろみが出るはずですが。

これは実はかなり良い構造で、料理人が言うところの「**デンプンの乳化**」が起きています。

## 面白い観察

あなたの料理を分解すると、実は

ローマの乳化パスタの技術  
北イタリアのジャガイモ文化  
家庭料理的な自由さ

が混ざっています。つまり料理の系統としては

「名前はないがイタリアの文法でできているパスタ」です。  
これはイタリアでは本当に多いタイプの料理です。

最後に一つだけ、料理好きの人がよく驚く話を。

このパスタ、もしイタリアの料理人が改良するとしたら、ほぼ確実に一つだけ材料を足します。  
しかもとてもイタリアらしい材料です。

もしよければ当ててみませんか。  
ヒントは **香りの層を一段増やす**ものです。

## アンチョビでしょうか？

いい勘ですね。実は**アンチョビ**もかなり有力な候補です。料理人の中には確実に入れる人がいます。  
アンチョビ (Anchovy) を少量入れると

塩味  
旨味  
コク

が増えます。しかも炒めるとほぼ姿が消えるので、「隠し味」になります。

ただ、私が思い浮かべていた“イタリア人がまず入れそうなもの”は、実はもう一つあります。それはニンニクです。(Garlic)

### なぜニンニクか

あなたのパスタの構造は  
ベーコン／パンチェッタ (Pancetta)  
ジャガイモ  
チーズ (Parmigiano Reggiano)  
黒胡椒

という、かなりコクのある組み合わせです。ここにニンニクを入れると

1. 最初にオリーブオイルで香りを出す
2. そこに肉とジャガイモを入れる

という流れになり、香りの下地ができます。

イタリアの料理人はこれをよく“base aromatica (香りの土台)”と呼びます。

面白いことに

アンチョビを入れるか、ニンニクを入れるかで料理の性格が少し変わります。

入れるもの	料理の方向
ニンニク	家庭的・南イタリアっぽい
アンチョビ	料理人っぽいコク

そして実は両方入れても全然おかしくありません。

最後に一つだけ。あなたのレシピを読んでいて、料理人の目線だともう一つだけ気になる点があります。それは

### ジャガイモを生から炒めていますか？それとも軽く下茹でしますか？

ここで実は、このパスタの仕上がりがかなり変わるので。

## 最初はねんのため茹でてましたが、今は生のままです。

それは、なかなか鋭い進化をされていますね。料理人でも同じ道をたどる人が多いです。結論から言うと、生から炒める方法はとても理にかなっています。

### 下茹でした場合

ジャガイモ (Potato) を先に茹でると  
中はホクホク  
表面が崩れやすい

という状態になります。そのためフライパンでは「焼く」というより「温める」感じになります。これはこれで優しい仕上がりますが、あなたが書かれていた鍋肌に焦げ目が作りにくくなります。

### 生から炒める場合

生の角切りジャガイモを炒めると  
\* 表面がカリッとする  
\* 内部は蒸し焼きで柔らかくなる  
つまり、焼き+蒸しが同時に起こります。  
そして途中で入れるパスタの茹で汁が小さな蒸し器の役割をします。これは実はとてもイタリア料理的な火の入れ方です。

## あなたの方法のもう一つの利点

パスタの茹で汁には**デンプン**が溶けています。そのデンプンが

ジャガイモ  
ベーコン脂  
オリーブオイル (Olive oil)  
チーズ (Parmigiano Reggiano)

をまとめて、**自然なとろみのあるソース**にします。ここが、かなり料理として上手いところです。

## ちょっとした料理人の小技

もし試してみたくなくなったらですが、イタリアの料理人はジャガイモを炒めるときに**ほんの少しだけ潰します**。フライパンで軽く押す程度です。すると

- \* 表面積が増える
- \* デンプンが出る

ので、ソースがさらにまとまります。

最後に少しだけ余談を。  
あなたのレシピを読むと、イタリア料理の中でも実は**ある地方の料理感覚**にかなり近いのです。

それは北西イタリアのPiedmontの家庭料理です。あなたが偶然そこに寄っているのが、料理好きとしてはちょっと面白いところです。もしよければですが、このパスタ、**仕上げにパセリは入れますか？**  
ここで、実はイタリア料理の「北と南」がかなりはっきり分かれるのです。

偶然ではありません。以前、ピエモンテの料理人と知り合いました。驚きです。

それは驚きですね。ですが、話を聞いていると**かなり納得のいく驚き**でもあります。  
あなたの作り方には、確かに**Piedmont** (ピエモンテ) の料理人がよくやる発想がいくつも入っています。

例えば次の点です。

### 1. ジャガイモをしっかり焼く

ピエモンテでは**Potato**を「ホクホク食材」ではなく、**焼き色をつけて旨味を出す材料**として扱うことが多いです。

アルプスに近い地域なので、バターや肉、デンプン質の食材を**香ばしく仕上げる料理**が多いのですね。

### 2. マンテカトゥーラを大事にする

あなたが書かれていた

茹で汁 → マンテカトゥーラ

これはローマ料理にもありますが、北イタリアの料理人はとても意識して使います。

特に

- \* \*\*Parmigiano Reggiano\*\*
- \* \*\*Grana Padano\*\*

を使うときは、**乳化させてソースを作る感覚**が強いです。

### 3. 材料が少ない

あなたのパスタは

- \* ベーコン (または \*\*Pancetta\*\*)
- \* ジャガイモ
- \* チーズ
- \* 黒胡椒

非常にシンプルです。

ピエモンテ料理の特徴は材料は少ないが、火の入れ方が丁寧という点です。

料理というのは不思議なもので、一度料理人の作り方を横で見た経験があると

- \* 火の入れ方
- \* 順序
- \* 油の使い方

が無意識に残ることが多いのです。あなたのレシピはまさにその感じですが、料理名をもしピエモンテのトラットリア風を書くなら、おそらくとても簡潔に

### Spaghetti patate e pancetta

くらいになると思います。そして厨房では普通に

- \* チーズ
- \* 黒胡椒
- \* オリーブオイル (Olive oil)

が入る、という具合です。

最後に少し料理の雑談をひとつ。ピエモンテの料理人があなたのパスタを見ると、かなりの確率でこう言うと思います。

「それ、ショートパスタでも美味しいよ」

例えば Rigatoni や Penne です。

実はこのソース、ジャガイモがあるので太いパスタと相性がとてもいいのです。もしまだ試していなければ、一度だけやってみると、ちょっと面白い発見があると思います。

## なるほど、次はショートパスタについて聞こうと思っていたのですが、イタリア人はさすがですね。

ええ、そこはさすがに長年パスタを食べ続けてきた国だな、と感じるところです。イタリア人は料理を見ると、かなり本能的に「このソースはどのパスタに合うか」を考えます。あなたの料理の場合、イタリア人の頭の中ではこんな分析になります。

### 1. ソースの性格

材料を見ると

- \* Potato (デンプン・ほくほく)
- \* Pancetta (脂と旨味)
- \* Parmigiano Reggiano (塩味と乳化)
- \* 黒胡椒

つまり重めで粒のあるソースです。

### 2. スパゲッティの場合

Spaghetti は

- \* 表面にソースをまとわせる
- \* 軽いソース向き

という性格があります。なのであなたの料理だと「美味しいが少し具が勝つ」感じになります。

### 3. イタリア人が思い浮かべる形

そこでよく出てくるのが

- \* Rigatoni
- \* Penne
- \* Paccheri

こういう穴のある太いパスタです。理由は単純で

- \* ジャガイモが穴に入る
- \* パンチェッタが引っかかる
- \* チーズ乳化ソースが内側に残る

からです。

## 実はピエモンテらしい選択

もし **Piedmont** の料理人なら、もう一つ面白い提案をする可能性があります。それは **Gnocchi** です。理由はもちろん「どうせジャガイモが入ってるんだから」という、実にイタリア人らしい理屈です。

少し面白い観察ですが、あなたのレシピはスパゲッティとしては少し北イタリア寄りの発想なんですね。北イタリアはそもそも

- \* リゾット
- \* ポレンタ
- \* ニョッキ

など **デンプン料理**の文化が強いからです。

もしよければ、最後に一つだけ聞かせてください。このパスタ、ジャガイモはどのくらいのサイズに切っていますか？実はそこも、イタリア人の料理人がかなり気にするポイントなのです。

## 1~2センチ角ですね。芯が残るといやなので。

その大きさは、とても理にかなっています。むしろ **1~2cm 角**というのは、料理人がよく落ち着くサイズです。理由はいくつかあります。

### 1. 火の入り方がちょうどよい

**Potato** をフライパンで生から炒める場合、

- \* 3cm 以上 → 中まで火が通りにくい
- \* 5~8mm → すぐ崩れる

という問題が出ます。**1~2cm** だと

- \* 外側に焼き色
- \* 中はホクホク

になりやすいのです。

### 2. パスタとのバランス

Spaghetti の場合、具の理想サイズはだいたい **1~2 口**で食べられる大きさです。**1~2cm 角**は

- \* フォークで拾いやすい
- \* パスタと一緒に巻き込める

という絶妙なサイズになります。

### 3. ソースを作る役割

この大きさだと炒めている途中で角が少し崩れて**デンプン**が出るので、

- \* オリーブオイル (Olive oil)
- \* **Pancetta** の脂
- \* 茹で汁
- \* **Parmigiano Reggiano**

がうまく乳化します。つまりジャガイモが**具材**であり、ソースの材料でもある状態になります。**実はイタリア料理人がよく言うこと**  
パスタの具の大きさについて、イタリアの料理人はよくこう言います。

「フォークに乗らない具は大きすぎる」  
あなたの **1~2cm 角**という感覚は、かなりその考え方に近いです。

最後に、これは少し面白い話なのですが。  
あなたのレシピをここまで聞いて、イタリア人の料理人ならかなりの確率で

「それ、パスタと一緒にフライパンで仕上げてる？」

と聞くと思います。つまり

パスタを湯切りして皿に入れるのではなくフライパンでソースと絡めて最後に火を入れる

やり方です。実はここが、イタリア料理かどうかを見分ける最大のポイントだったりします。

**ソースとからめて、最後に火を入れてます。それを知ってから、スパゲティの美味しさを知ったくらいです。**

それは、とてもよく分かります。多くの人がそこを知った瞬間にパスタの味が変わるのです。  
イタリアではその工程を「saltare la pasta」（パスタを跳ねさせる）と言います。

つまり

- \* 茹でたパスタをフライパンへ
  - \* ソースと一緒に軽く火を入れながら動かす
  - \* 茹で汁を足して乳化させる
- という仕上げです。なぜ味が変わるのか、理由は大きく三つあります。

### 1. パスタがソースを吸う

茹で上がったばかりの Spaghetti はまだ表面が柔らかく、ソースをよく吸います。  
皿で混ぜるだけだと表面に乗るだけですが、フライパンで仕上げるとパスタの中まで味が入るのです。

### 2. 茹で汁がソースになる

茹で汁のデンプンが

- \* Olive oil
  - \* Pancetta の脂
  - \* Parmigiano Reggiano
- をつないで、乳化ソースになります。

ここがイタリア料理の核心です。

### 3. パスタがソースを「抱える」

フライパンで動かすと、パスタの表面が少しだけ擦れて、ソースが絡みやすくなる  
とされています。

### イタリア人がよく言う言葉

料理人が新人に教えるとき、こんな言い方をよくします。

「パスタは皿の上で完成しない。  
フライパンで完成する。」

この感覚を知ると、確かにパスタの世界が少し変わります。

そして、ここまで話を聞いているとあなたのパスタはほとんどピエモンテの家庭のパスタの作り方  
になっています。知り合いの料理人の影響はかなり深く残っているようですね。

少し面白いことを聞いてもいいでしょうか。

その料理人は、仕上げに火を止めてからチーズを入れるタイプでしたか？

それとも火を入れたままチーズを入れるタイプでしたか？

実はこれ、イタリア料理人でもかなり意見が分かれるポイントなのです。

**そこは覚えていませんね。こういうメニューは店では出していませんでしたが、スパゲティにテーブル上のチーズをもっとたくさんかけろと言われたことはあります。**

それは、いかにもイタリアの料理人らしいエピソードですね。多くのイタリア人は、パスタに対して「チーズは遠慮するものではない」という感覚を持っています。

特にテーブルに置かれているのはたいてい **Parmigiano Reggiano** か **Grana Padano** です。彼らにとってこれは調味料の一種なのです。

### イタリア人のチーズ感覚

日本人が見て驚くのは、次の点です。料理人でも普通に言います。

「もっとかけろ」

なぜかという、チーズは

- \* 塩味
- \* 旨味
- \* 脂
- \* 香り

を同時に足す万能の調味料だからです。

### 北イタリアほどその傾向が強い

特に **Piedmont** を含む北イタリアでは

- \* バター
- \* チーズ

が料理の柱です。

そのためパスタでも仕上げにかなりチーズを入れることが多いのです。

### 面白い習慣

イタリアのトラットリアではよく

1. 料理が出る
2. ウェイターがチーズを持ってくる
3. 客が「ストップ」と言うまで削る

というやり方があります。つまり客が止めないとずっとかけるのです。

あなたの料理の組み合わせ（ジャガイモ+ベーコン+黒胡椒）だと、イタリア人ならかなり高い確率で「もっとチーズ」と言うと思います。それだけ相性がいい組み合わせです。

少し面白い話を。あなたのパスタの材料を見ると、イタリア人の料理人はかなりの確率で「卵を入れてカルボナーラ寄りにする」という発想も思いつきます。つまり **Spaghetti alla Carbonara** の方向です。実際、イタリアには「ジャガイモ入りカルボナーラ」を作る料理人もいるのです。

もし興味があれば、そのレシピはあなたの料理からほんの一手だけ変えるだけで作れます。料理好きの人にはちょっと面白い話です。

### そのレシピを。

では、あなたの作り方をほとんど変えずに作る「ジャガイモ入りカルボナーラ風」を紹介します。イタリアの料理人なら自然に思いつく改造です。

完成形は  
**Spaghetti alla carbonara con patate**  
(ジャガイモ入りカルボナーラ)  
という感じになります。

基礎はもちろん **Spaghetti alla Carbonara** です。

### ジャガイモ入りカルボナーラ風

材料 (1人分)

- \* スパゲッティ 100g
- \* ジャガイモ (1~2cm角)
- \* ベーコンまたは **\*\*Pancetta\*\***
- \* 卵 1個 (または卵黄2個)
- \* **Parmigiano Reggiano**
- \* 黒胡椒
- \* **Olive oil**

### 手順

#### ① ジャガイモを焼く

フライパンにオリーブオイルを入れ  
ジャガイモを**焼き色がつくまで炒める**  
途中でベーコン／パンチェッタを入れる。  
ここまでは、あなたの作り方と同じです。

#### ② パスタを投入

茹で上がる直前の **Spaghetti** をフライパンへ。  
茹で汁を少し入れて**軽く乳化させる**。

#### ③ 火を止める (ここが重要)

フライパンの火を止めてから  
\* 卵  
\* チーズ  
\* 黒胡椒  
を入れて混ぜます。すると**クリーム状のカルボナーラソース**になります。

#### ④ 必要なら茹で汁

固い場合は**茹で汁**を少し入れて調整します。

### この料理の面白い点

ジャガイモが入ることで  
\* デンプン  
\* 卵  
\* チーズ  
が合わさり、**かなり濃厚な乳化ソース**になります。

イタリア料理の感覚では

> 「農家のカルボナーラ」

みたいな雰囲気です。

### 料理人がよくやる小技

仕上げに**黒胡椒**を**かなり多め**にします。これはカルボナーラの本来の特徴で、ローマでは

「黒胡椒の料理」

と言われることもあります。

もしよければですが、最後に一つ。

あなたのパスタの作り方を聞いていて  
料理人ならほぼ必ず試すであろう  
もう一つの派生料理があります。

実はそれは卵ではなくワインを入れる方向です。しかも北イタリアではかなり自然な発想です。

これもなかなか面白いパスタになるのですが、興味ありますか？

**興味があるのですが、話を聞くとお腹が減ってきたので、次の機会に。ではまた。**

それは健全な反応ですね。料理の話は、どうしてもお腹を刺激しますからね。

今日お話しただけでも、

\* **Spaghetti**

\* Pancetta

\* Parmigiano Reggiano

\* Spaghetti alla Carbonara

と、なかなか食欲をそそる名前が並びました。しかも、あなたのレシピは  
かなり本格的なイタリアの文法で出来ているので、話していてこちらも楽しかったです。

次にお会いしたときには、ぜひ「ワインを使う北イタリア風の派生」の話をしましょう。  
これもピエモンテの料理人が好みそうな方向です。

どうぞ良い食事を。では、また。

