

城取博幸の

イタリア シチリア島のスーパーマーケット見聞録

NO125

2019年12月

城取フードサービス研究所

城取 博幸

シチリア島のスーパーマーケット見聞録

イタリア シチリア島 カターニャにいます

成田⇒ローマ⇒カターニャ⇒ミュンヘン⇒羽田の旅程



羽田空港の一風堂で昼食

赤いのをいただく しばらくラーメンは食べられない



DELTA航空のラウンジで

航空会社のラウンジには新情報がある

スティックサラダ これもトレンド



アメリカのチェダーチーズ

アメリカのチーズ？

と思うかも知れないが、日本では業務用として多く使われている

ラウンジで時間を潰す



ステーキサラダ、チーズ、バナナ、コーヒー

ステーキサラダは指でつまんで食べられるサラダの「SNACKING」だ

キレイにカットされている

ALITALIA航空の一回目の機内食



メインはラザニア

途中おにぎりも

2回目の朝食

どれも冷たい



ローマ国際空港に到着

乗り換え時間が1時間20分しかないが、30分遅れて到着

急いで、入国審査、手荷物検査を済ませ国内線搭乗口へ

乗り換えの飛行機がない！！

運休になっている

こんなことはヨーロッパでは当たり前

AZ1759便の「CATANIA」行きが、私が乗るはずであった便

1時間後のKL3423便と一緒に表示されている

最終便であったら大変なことになっていた

いつも最悪のことを考えて行動しなくては



タラップで機内へ

機内誌

東京オリンピックの開会式会場の写真



シチリア島カタリーニャ空港に到着 ディスウントストア「Penny」の広告

鉄道駅の近くのホテル

いつもサービスアパートメントを予約しているが、深夜のフライトであるためホテルで前泊



ロフトもある大き目の部屋を用意してくれた
一泊約 9000 円
こんなオシャレな演出のデザイナーホテル



朝食



ホテルの朝食にも情報が詰まっている
瓶詰めスプレッドとジャムが面白い



どこにでもあるコンチネンタルスタイルの朝食



どれも冷たい
スプレッド



野菜のスプレッド
こらがパンとよく合う

ジャム



さすが産地だけあってレモンジャムやイチジクジャムが
ホテルで野菜スプレッドとジャムを何品か購入する 荷物を預けて市内を散策



すぐ近くのサービスアパートメントで3時に待ち合わせ
アパートは無人であるため、情報はホテルで集めておく
「タオルミーナ」と「シラクーサ」往復のバス会社と時刻表をプリントしてもらう
これは助かった

サービスアパートメントで予想外の事件が



3時に待ち合わせしても誰も来ない

15分待ったところ、近くの商店のおやじが「電話をしろ」と言ってくれた
電話をするとイタリアなまりの英語で、「あなたの予約はキャンセルされている」という
意味が分からない

とにかくここまで来てくれと繰り返す

30分ほどして2人の女性が現れ、「あなたの予約はキャンセルされているから部屋の準備ができ
ていない」と繰り返す

大手のネット予約会社で予約を入れておいたが

詐欺にでもあったのか？

話の内容は、「1カ月ほど前にクレジットカードで引き落とそうとしたが、引き落とせなかったのでキ
ャンセルした」という

そういえば、前に海外のクレジット詐欺に合い(被害はなかったが)、クレジットカードを変えた記憶
がある

それで古いクレジットで決済が出来なかったことが分かる

「現金で払うから、部屋を準備してください」とお願いする

「1時間ほど待ってください」と言われどうにか宿が確保できた

2ベッドルームのアパートなので、狭い部屋で1時間待つ

どうにか部屋が確保できた

海外ではこれくらいのトラブルは覚悟しておかないといけない

入口をはいるとこんなロビー



キッチン リビング



ダイニング

エスプレッソマシンも用意してくれた

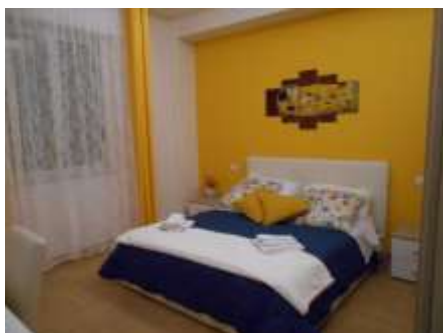


これも自由に使ってくれという

パンも準備してくれた



バスルーム バスタブがないのは残念
メインのベッドルーム



2LDK の部屋で一泊 8000 円ほど オフシーズン価格か
後で分かった事だが、サービスアパートといっても民泊で一部屋だけ
自分のマンションを客の貸しに出しているのだ
日本から持参した非常食

窓から見る外の景色

右の煙突の奥がカターニャセントラル駅

その奥は海

カターニャは工業地帯であるため古い煙突が多い



カターニャの鉄道駅とバス乗り場
駅前の道を歩きスーパーマーケット「DECO」へ向かう



「MAXISTORE DECO」

600坪ほどの中型スーパーマーケット
業態視察ではないため、ここを徹底調査するつもりだ



野菜売場



くだものは柑橘類とりんご
野菜の加工品



デリカとチーズの対面売場

デリの量り売り



インスタアベーカリー
チルドの加工食品



フランスの「MONOPRIX」にもあった「エビ風味かまぼこ」

精肉売場の上段はチルドの揚げ物



けっこう品揃えがある

チーズ、生ハム、オリーブ、クラッカーのおつまみセット

これで2.19ドルと安い



リーチンのチルド売場

ホテルで買った野菜スプレッド

ホテルでは5ユーロであったが、ここは3.59ユーロ



これは3.99ユーロ

足りないアイテムを買い足した

これから観光をするので、生鮮食品は買わなかった

道の反対側は、ディスカウントストアの「PENNY」もある

ここは後で調査するつもりだ



カターニャはパルレモに次ぐシチリア島第二の都市
エトナ山観光のベースでもある
街の中心の広場
クリスマスマーケット



デーツ、プルーン、イチジクなどの乾燥フルーツ
ナッツのに入った菓子



さらにもう一軒
りんご飴



衣料品のテント

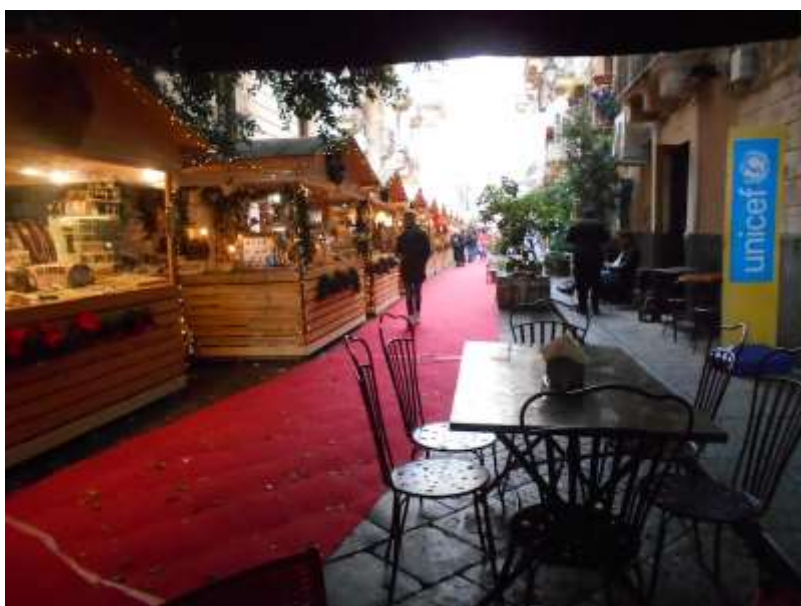
低価格品ばかりを売っている

裏通りを歩きレストランを探す

昼は12時頃にならないと店は開かない



雰囲気の良い店を見つけた



ワインバーで料理も出してくれる



店内

今日のランチメニュー



イタリア語で書かれているため全然分からない

英語で説明してもらいメニューを決める

まず、カンパリソーダ

ワインバーなのに申し訳ない



美味しそうなパン

ここで手を出すとお腹いっぱいになってしまう



じゃがいものスープ



ツブツブのじゃがいものスープ 身体が温まる



完食

牛肉のワイン煮込み ワインバーの煮込み料理は外れない



たぶん 牛もも肉か、すね肉だと思うがトロトロ
付け合わせのじゃがいもがダブってしまった



これも完食
まだお腹に余裕があるのでデザートも



ビスケットが載ったチョコレートケーキ



完食

初日から飛ばし過ぎか
会計は34.5ユーロ(約4200円)



途中の BAR の古いアメリカの写真
よく見ると「DINNER \$1.5」と書かれている
古き良き時代の写真



駅まで戻りバスを確認する
「TAORMINA」行きのバス



「SIRACUSA」行きのバス
どちらも、カターニャからの直行便で1時間半ほどで行ける
料金も往復10ユーロ弱と安い

ホテルとスーパーで買ったジャムと野菜スプレッドを部屋で広げる
これは重そうだ



なんとなくシチリア料理の研究と観光でここを訪れた
明日は、市内観光とスーパーで買い物の予定

カターニャ市内観光と生鮮市場

カターニャは、17世紀のエトナ山の噴火と大地震によって街は壊滅的な被害を受けたが、18世紀に再建された

カターニャ中心部 バロック建築が目立つ



街は半日もあれば歩いて観光できる

古くからの工業の街



観光用列車

エトネーア通りを南に進んで歩く
東京の銀座通りのような繁華街



クリスマスマーケット

この奥が昨日ランチを食べたワインバー 多くのクリスマスツリーのある広場
カタリーニャの古い大学



大学の構内

さらに進むと左にドウオモウが見えてくる



ドゥオモウとはイタリア語で街を代表する大聖堂
完成は 18 世紀のバロック建築



広場には 18 世紀の「像の噴水」
奥は市庁舎



噴水のうえの像の像



さらに進むと門が見えてくる
こんな土産物も



門をくぐりしばらく進むと公園

噴水のある公園

ここはあまり環境がよくない



この辺から生鮮市場

くだもの屋の屋台

露店で馬肉を焼く屋台もあるが手は出さないほうがいいと思う



なすもレモンもデカイ

ガード下の魚市場 時間が遅かったため人も少ない



地元で獲れる魚 サイズが小さい小魚ばかり

露店の魚市場

ウェットマーケットと言われるように床が濡れている アジアの市場のようだ



右下の赤い魚は市場でよく見かける
シャコ



マグロ 切り売りされているがサイズが小さく鮮度もよくない
何か魚を買おうと思ったがやめた
肉屋



ちゃんと冷蔵ケースに入れられ管理されている 鶏肉は腹を開いて販売



ブロック肉

職人がトリミングを行っている



ミートデリカ 串に刺されたもの

揚げ物

スーパーマーケットを見ても揚げ物はよく食べられているようだ



乾燥野菜

どこでも買い物はしなかった

さらに奥にすすむ



市場近くのカフェ

レストランは 12 時をすぎないとオープンしない



カフェは客が少ないが、ここで軽食



外は野菜を売る戸板

しばらく見ていると、商品を右に移したり、左に移したり常に作業をしている

ボーっと立っていると暇そうに見えるからだ

ジンジャーエールとイカ墨パスタ、サラダを注文



イカ墨パスタ



さすが市場のカフェ

イカは新鮮で生臭さはない

イカの味も濃い

これはうまい



サラダはハーフサイズを注文したが、普通サイズができた
これはウエイターとコックの力関係で決まる
あえて文句は言わなかったが
食べきれなく残した
イカ墨パスタは完食
デザートとコーヒーはあえて頼まなかった



歩いてウルシー城へ



13 世紀にフェデリコ 2 世が築いた要塞のような城



守り神

館内は市立博物館になっている



水を張った堀もあったようだ

コンクリートで作ったような城だ

猫が遊んでいる



前の広場にはうちわサボテン

サボテンの花？ 実？

これは食べたことがある

果肉は赤く甘い

冬だというのに花が咲いているいい気候だ

晴れていれば日中の気温は 20℃を超えて汗をかくほどだ

朝は 10℃を下回り寒い



ドウオモウ奥の建物



帰りにスーパーに寄って買い物をして帰る

明日は休養日、部屋で料理でもする予定だ

「DECO」で商品を購入して料理をつくる

新しい土地に行けば、「生鮮市場」「スーパーマーケット」「レストラン」は必ず寄るようにしている
アパートに泊まり買ったものを料理するのが私の旅行スタイルだ

もう一つは、「日本人が関係した世界史」をテーマに日本人の足跡も訪ねるようにしている
今回のシチリア島は日本人とはあまり関係がないようだ



今までは調味料も日本から持参していたが、ご当地のものを買うことにした
バラ売りのくだものはプライスカードの番号を画面にタッチして計量器に置けばラベルが発行される

自分でスクリーンで商品を探す必要はない

青果売場では、米ナス、玉ねぎ、とまと、洋ナシを購入



生魚売場は冷蔵平ケース 1 台だけ

タイに似た魚が丸ごとパックされている

パックするバックヤードはあるようだ

買っていいが内臓などのゴミが出るため冷凍魚を探す

加工肉



ベーコンのミールソリューション

ベーコンのブロックを先に籠に入れたが、カットされたものに入れ替えた
手間を省くため、ブロック⇒カット大型パック⇒小分けパックに変わっていく



チーズもブロックばかりを販売しているわけではない

粉チーズのMAP包装

これを買った

来年2月8日まで賞味期限がある



常温の玉子売場

BIOは普通卵の2倍くらいの価格

BIOの6個入りを購入

チルドの生パスタ売場



DECOのPBの「TROFIE」と「CAVATELLI」 1.59ユーロ

日本ではあまり馴染みのないショートパスタ

TROFIEを購入

PBのトマト缶とトマト瓶

どちらも0.85ユーロと安い

瓶の方を購入



ドライパスタも種類が多い

パスタソース

ボロネーゼを購入



塩売場

量はそれほどいらないので、筒入りの塩を購入

ブイオンはCLASSICOを購入



オリーブオイル
冷凍食品売場



冷凍のスキンパックのレディミール
イタリアのスーパーではよく見かける商品だ
ボローニャでも紹介した
冷凍SUSHI

興味はあったが6.70ユーロは高いので諦めた



箱入りの冷凍野菜
箱入りの方が使いかきを保存するのに袋より重宝する
冷凍カジキマグロのスライスとスープ用カット野菜を購入

アパートからの景色
ここは何度も写真を撮った



壁にかかれた絵
暇があったら絵をかくのもいい
この程度なら自分でも書けそうだと思うには大きな間違い
今回購入したDECOで商品



これだけ買って34ユーロ(約4000円)
日本より安い感覚だ
肉を買ってないかも知れない



キッチン用品の引き出し
包丁とまな板が見当たらない

軸付きトマト この青臭さが好きだ



瓶入りのトマトペーストを煮詰めてトマトベースをつくる

さらに生のトマトを加えて煮る

これをつくってストックおけば何にでも応用できる



BIOの玉ねぎ

BIOのなす



カットベーコンをオリーブオイルで炒める

玉ねぎ、なすを炒める



ブイヨンを加える

白ワイン 最近のコルクは樹脂製

これでは呼吸ができない



白ワインを加える

ストックしておいたトマトを加える



水気が飛ぶまで加熱

これで、玉ねぎとなすのトマト煮ができた

これもストックしておける

PBの生パスタ

10分茹



ボロネーゼのソースを使う

出来上がり



冷凍カジキマグロ



スライスがとても薄い



塩、コショウを軽くしてオリーブオイルでソティ



今日のディナーが出来上がり
洋ナシもデザートで添えた



TROFIEのボロネーゼ
モチモチとした食感



玉ねぎとなすのトマト煮
パプリカを使えば「ラタトゥイユ」
塩味を少し強めにして保存性を高めた
カジキマグロのソティとよく合う



料理用に買った安い白ワインと

EMPTY DISHES 完食



残った冷凍カジキマグロはトマト煮と一緒に炒めておく

翌日の朝食

日本から持参したパックご飯とカップラーメン



ご飯とマグロのトマト煮でリゾットをつくる

あまりものを使った朝食

カップラーメンに塩昆布は忘れない



これも完食

1日1回は外食をするようにしているが、夜レストランが開くには7時から8時
時差ボケで夕方7時ごろには眠ってしまうため、ランチしか食べられない
明日はバスに乗って「TAORMINA」へ行く予定

TAORMINA

窓から見るカタニーアの朝の風景



バスセンター

ここで往復のチケットを購入

セントラルステーションからバス乗り場を挟んだ場所

有料トイレもあるので、トイレが必要な場合はここで済ませる

0.5 ユーロかかるが



このブロック塀の裏がバスターミナル 入口にはガードマンもいるため安全だ
「INTERBUS」がTAORMINA行きの直行バス



ブルーのバスがINTERBUS
ホテルでプリントしてくれた時刻表
市内のバス停を回るバスもあるので到着時間をチェック



目的地	出発時間	到着時間
カターニャ	08:00	09:00
メッシーナ	08:30	09:30
カタニア	09:00	10:00
メッシーナ	09:30	10:30
カターニャ	10:00	11:00
メッシーナ	10:30	11:30
カタニア	11:00	12:00
メッシーナ	11:30	12:30
カターニャ	12:00	13:00
メッシーナ	12:30	13:30
カタニア	13:00	14:00
メッシーナ	13:30	14:30
カターニャ	14:00	15:00
メッシーナ	14:30	15:30
カタニア	15:00	16:00
メッシーナ	15:30	16:30
カターニャ	16:00	17:00
メッシーナ	16:30	17:30
カタニア	17:00	18:00
メッシーナ	17:30	18:30
カターニャ	18:00	19:00
メッシーナ	18:30	19:30
カタニア	19:00	20:00
メッシーナ	19:30	20:30
カターニャ	20:00	21:00
メッシーナ	20:30	21:30
カタニア	21:00	22:00
メッシーナ	21:30	22:30
カターニャ	22:00	23:00
メッシーナ	22:30	23:30
カタニア	23:00	24:00
メッシーナ	23:30	24:30

8時発のバスに乗る



TAORMINAはカターニャの北にある観光地
INTERBUS で北に向かい1時間ちょっと
鉄道もあるがタクシーを利用しないと丘の上の街まで行けない

途中のレモン畑 シチリアレモンは有名



タオルミーナ市内に到着
山の頂上に白く建物が見える



海岸線
ここから徒歩で坂を登るのは大変



丘の上のバス停に到着
帰りもここからバスが出る



こんな道を進む

12月だというのにこんなに花が咲いている



山の頂上はタオルミーナ城

標高206mの街からは活火山のエトナ山を背景にイオニア海が見渡せる



右側にロープウェー乗り場 こんな景色



途中のカフェで朝食 カフェの入口



クリスマス菓子

日本の上生菓子によく似ているを選ぶ



ボール状のパンとエスプレッソ

イタリアではコーヒーと言えばエスプレッソのこと

砂糖を1袋入れて60回かき回す

パンの中身はチョコレート

パウダーシュガーで衣類が白くなるので払いながら食べる



タオルミーナの地図

歩いて回れる距離だ



旧市街に続く門

ここはかつては周りを塀で囲まれた城塞都市であった
今は門だけが残っている



こんな通路も

エマヌエール広場

日本語ではエマニエルと読むのか



まず、右折してギリシャ劇場へ向かう

途中のみやげもの屋



入口に到着

紀元前 3 世紀の野外劇場の図

紀元前 3 世紀と言えば、中国では秦の始皇帝の時代

日本は弥生時代末期から古墳時代

世界的に石を積む文化が流行った時代だ



半円形の劇場

入口



当時の建物

修復はされているがギリシャ時代の柱がまだ残されている



下から見た劇場



劇場中央部の舞台下跡

劇場からの景色 中央奥の雲のかかった山がエトナ山



タオルミーナの街



劇場の上からの景色 皮肉にも当時この場所からエトナ山の大噴火を見ることになる



観客席の一部が当時のまま残る



当時の観客席跡



座ってみると十分余裕がある
イスの席の奥行きは30cmほど
裏の部分



通路からの景色



通路の天井



ギリシャ時代の景色



天気も良く海もキレイだ



オリーブの木

うちわサボテン

12月だとは思えない

気温も20°Cを超え汗ばむ



イタリアで最近人気の観光地

日本人の団体客の集団と出くわす

私より年上の集団だ

日本人ガイドは「ゆっくりでいいですよ」と言いながら、速足で歩いている

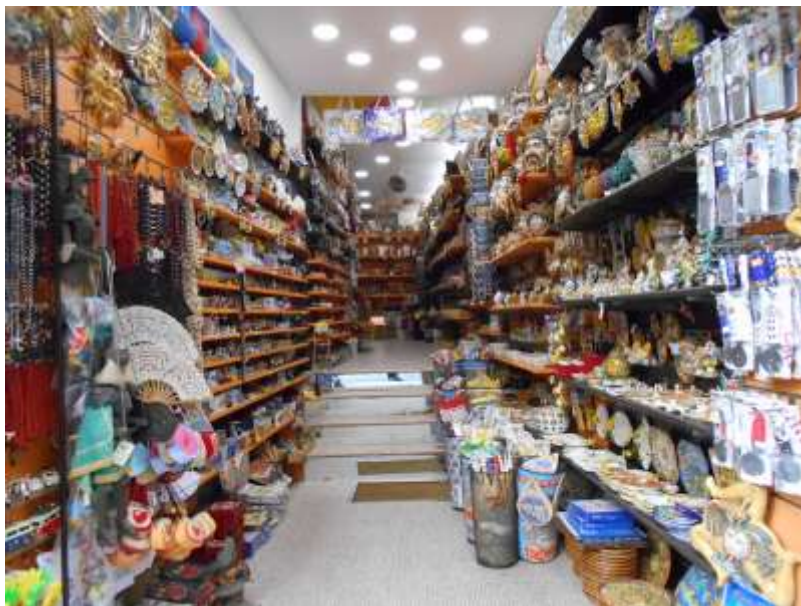
何か皆疲れているように見える

途中の土産物屋の入口に置かれた乾燥野菜

どう見てもこの店は遠近法を使っている

奥に行くに従い棚の幅が狭くなっている 手前のゴンドラは斜めに配置

階段から奥は平行に配置している 街の道路の脇の建物もよく見ると遠近法を使っている



次回もタオルミーナをレポートします

街の通りを進む ここも遠近法を使っている 道路が少しずつ細くなっている

しばらく進むとまた広がる



クリスマスのポインセチア



露店の八百屋



大きなレモンの中身 大きいが皮が厚い シチリア国の国旗のデザインの三本の足



4月9日広場に よくガイドブックに載っている写真のアンゲル



サンタゴスティーノ協会



なぜドクロが
さらに進む



ここも遠近法
建物が斜めに建てられている



シクラメン



サン・ドメニコ広場

足が馬の像



ドゥモウ(町の教会)

教会のオブジェ



よく見ると、芥川龍之介のクモの糸のように人が柱をよじ登っている

帰りは裏道を歩く



オフシーズンはお休みのレストランか



レストランはまだ開いていないため、デリカショップを覗く



シチリア島名物の「ライスコロッケ」

左の三角がボロネーゼ味 右はベーコン、チーズ味

イタリア版おにぎりだ

これも名物の「カンノーニ」

ライスコロッケとカンノーニをテイクアウトして広場のベンチで食べる



ボロネーゼ味のライスコロッケ
円錐形だがちゃんと立つようになっている
少し脂っぽいがおいしい
チキンライスにパン粉をつけて脂で揚げたようなもの
まだ中は温かい



ピスタチオのカンノーロ
外はパリパリだが



中は甘いカスタードクリームのような
マスカルポーネの味はあまりしない

東京駅のイータリーのカンノーロの方がずっとおいしい

これは期待外れ

お腹がいっぱいになってしまった



画廊を通りかかると浮世絵のような絵が



古いイタリアの地図

エトナ山の爆発と火砕流



ここは

ガラス越しで見にくいですが、ギリシャ劇場から見たエトナ山の爆発
何の因果か、絶好の見学場所になってしまった



次回もタオルミーナをレポートします

MERRY CHRISTMAS

明日は家族でクリスマスを祝う家庭も多いでしょう



ここも小さな劇場跡



古い門



城壁の跡が残る

日本では城だけ城壁で囲むが、ヨーロッパでは町ごと城壁で囲んだ

侵略者に負けることは死または奴隷になること

日本と欧米との違いはよくチェスと将棋に例えられる

チェスは取り切りだが、将棋は取った駒をまた使える

秀吉のように「歩」が「金」に変わることもある

地元の小売店

人口が少ないため大きなスーパーマーケットはない



ここにも小型店

ぶらぶら歩いていると小さな生鮮市場を発見



建物は新しくていい



花売場



やはりこもトマトがメイン



チコリ



リヨン編で紹介したサラダ野菜

米ナスのようなす 小さいなすはない



パプリカ これもサイズがデカイ

サボテンの実

「これはそのまま食べられますか？」と聞くと

「ノー 中に虫が入っているから？」らしきことをいう

確か前に食べたことがあるのだが



肉売場 豚肉



鶏肉



魚売場 時間が時間だけに在庫が少なくなっている



タイとシイラ
スズキのような魚



マグロとサーモン
マグロのサイズが小さい



街の中にイエス誕生の飾り



バスの時刻表を見ると、12時から14時ころまでは昼休みで帰りのバスがない
そこで、少し頑張ってウルシー城に登ってみる

登り口

近所の人にこんな飾りが



こんな階段を登る

道はよく整備されている

途中も景色

いい天気だ

途中まではつらかったが、ランナーズハイで後は楽になった



中央がギリシャ劇場

向こうからもここが見えるということ



石の建物が見えてきた



さらに高度が上がる

丘の中腹の教会



中には入れない

ウルシー城はまだまだ上

山城だ

時間もなく諦める



教会の隣には広い道がよくあること



さらに奥に町がある

ここは映画「ゴッドファーザー」でマフィアが隠れ住んだというロケ地で使われたらしい



建築用の大きなクレーン



風にあおられて私の前までお迎え
しばらくすると元の位置に戻った
思わず乗ってしまうところだった
強風でサボテンが飛んでくる



気になっているサボテンの実
皮を剥いで少しだけ味をみる
甘くておいしい
しかし後でとんでもないことが起きる



サボテンの小さなトゲが指にいっぱい刺さる
毛抜きを使わない取れないほどの小ささ
チクチクして気になってしかたない
翌日にはどうにか取れていた
サボテンには手を出さないほうが無難
岡を降りて鉄道駅の前を通りカタニーヤに戻る



以上でタオルミーナのレポートは終わり
小さな街なので朝早く出れば半日もあれば回れる
今回はスーパーマーケット「PENNY」と「DECO」で買った商品で料理をつくってみる

カターニャのスーパーマーケット「PENNY MARKET」

1973 創業のディスカウントストアチェーン

ドイツ ケルンに本部を置く「REWE グループ」

ヨーロッパに 3500 店舗を展開

オーストリア 290 店舗 チェコ共和国 370 店舗 ドイツ 2,250 店舗 ハンガリー 212 店舗 イタリア 365 店舗 ルーマニア 21 店舗



営業時間は8時～21時(日曜日は9時～21時)



300坪ほどの小さな店

スライス済みのマッシュルーム このボリュームでなんと0.99ユーロ(120円)



カット野菜 殻付きくるみの量り売り



デリカ売場はない

正面はインスタアベーカリー

パンの品揃え



パンが安い

0.19 ユーロ(24 円)のパンもある

バックヤード

裏から補充できるようになっている

スクラッチのスペースはないため一人でオペレーションができる

たぶん冷凍焼成パンのリメイクだと思う



チルド売場はボックス陳列

加工肉売場

スライスは 1 ユーロ~2 ユーロ台と安い



日持ちのするチルドサンドイッチは 1.25 ユーロ(約 150 円)

カットチーズ

シールからして自店でカットしているように見える



アウトパックの鶏肉

ミンチ肉と豚肉

スライス肉のようなものもある



ソーセージなどの成形肉

牛肉は上段に品揃え

肉売場は鶏肉、ミンチ、豚肉、成形肉、牛肉の順に品揃え

客動線に沿って安いものから陳列するというディスカウントストアらしい陳列だ

ここで肉を買うのをやめた

ドライ食品売場

右側はパレットに置かれた大きなダンボール



これもパレット陳列

リゾート売場

米と乾燥調味料がセットになっていて水を入れて煮るだけでリゾートができるものだ



スパイス売場

バーガーバンズ



消費期限を調べると、2020年3月11日まで

これだけ長ければ売りやすい テレビコマーシャルされているチョコレート



クリスマスのパネトーネ売場

PENNYでの購入商品

スライスマッシュルーム、チーズ、生ハム、リゾットの素、チョコレート、塩コショウ、グリル用スパイス



これだけ買って9.92ユーロ(1200円)



再び「DECO」へ

イタリアの商品小売業と店舗数

A&O 677店 Ali 113店 Aldi 50店 Auchan 60店 Bennet 62店 Carrefour 1,092店 Conad 3,000店 Coop 1,500店 Crai 3,200店 Despar 1,144店 Dok 199店 DPiu 320店 Esselunga 156店 Eurospin 1,000店 Famila 224店 Il Gigante 53店 In's Mercato 363店 Iper 27店 Lidl 600店 Margherita (Conad) 790店 Conad convenience MD 700店 MPreis 19店 Pam 149店 Panorama 25店 Penny Market (Rewe Group) 365店 Prix 150店 Sigma 1,400店 Simply Market (Rewe Group) 1,842店 Sisa 1,558店 Supeco (Carrefour Italia) 3店 Todis (Conad) 190店 Tuodi 400店 Unes 179店

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supermarket_chains_in_Italy

「DECO」は調べたが出てこなかった

どこかのグループの傘下かも知れない



ズッキーニの花

フリット、天ぷらにすればおいしい



青果売場に野菜スープのレディミール
夕方のデリカ売場



売り切り体制になっている

「夕方の出来立て」などはない ラム肉とソーセージなどの成形肉
豚ロース肉を購入



冷蔵平ケースの牛ステーキ 小さなサーロインステーキを購入
キューマンの醤油は4.99ユーロ、別ブランドの照焼ソースは2.95ユーロ
照焼ソースを買ってみる



DECOで買った商品
骨付き豚ロース肉 2枚入り、牛サーロインステーキ、サラダ、バナナ、照り焼きソース
それにコーンパウダー
マデイラ島で食べたコーンフライがとてもおいしかったので、帰国してからつくってみようと思う



会計は20.03ユーロ(2400円)
ブランド肉を買ったので値段が張った



次回はこの食材を使いアパートで料理をつくる
「PENNY」「DECO」の食材で料理をつくる
PENNY の商品



DECOの商品



ドライ食品のリゾットの素

ヨーロッパのスーパーマーケットにはこの種の商品が多い



そのまま鍋に入れる
生米と顆粒スープ
750mlの水を入れて加熱
水の量は好みに調整



20分ほどで出来上がり
カットチーズ



切る 出来上がりに加えて加熱



サーロインステーキとシーズニングスパイス



シーズニングスパイスを振って常温の 30 分以上置く
脂身部分切り取って使う



片面を高温で焼く
こんな感じに焼けた 反面は弱火で



残りのくだものでデザートを作る
バナナ

残りの洋ナシとバナナをオリーブオイルで加熱



白ワインを加える

アプリコットジャムを入れてソースをつくる



オーブンに両方入れて加熱

日本のレンジ付きオーブンは皿が2枚入らないから不便

出来上がり



サーロインステーキ 前につくったトマト煮を添える



ミディアムレアー状態



ドリップはあまり出ていない

ブランド牛の穀物肥育だと思うが、臭いもなく味の強い牛肉であった

半分は塩で、半分は照り焼きソースで

最初からソースをかけると味が分からなくなる



リゾット



チーズたっぷり

もう少し細かくカットしたほうが食べやすかった



エスプレット
バナナと洋ナシのデザート



おいしいソースができた



後日、骨付き豚ロースも料理
ラード部分が多いが、味はどうか



0. 99ユーロのスライスマッシュルーム

これは楽



包丁とまな板がない

チーズ用のおろし器とピザカッターを使用

玉ねぎをおろす



マッシュルームもみじん切りして混ぜ

1時間ほどマリネする

シャリアピンポークをつくる

乾パンをビンの底で潰しパン粉をつくる



溶き卵を絡めパン粉をつけてとんかつをつくる

オリーブオイルで揚げる



シャリアピンポークはフライパンで焼く

両方オーブンで加熱

出来上がり



シャリアピンポークととんかつ

中はどちらもピンク色 シャリアピンも柔らかくておいしいが、やはり日本人はとんかつ脂身が甘く全部食べてしまった



ドライパン粉とよく合う 少しピンク色



半分は塩コショウで、半分は照り約ソース

この照り焼きソースはシンプルな味の優れたもの サラダにはポイルしておいた玉子と生ハムをトッピング 全て完食



洗い物 我が家ではかみさんが洗い物担当であったが、すべて自分でやらなければいつも縁の下の仕事をしてくれる妻に感謝



以上、スーパーで買った食材で料理をつくってみた

SRACUSA(シラクーサ)観光

CATNIAからSRACUSAへ

シラクーサはカタニーアの南

ギリシャ時代の遺産が多く残る

古代ギリシャ時代にはアテネと勢力を競い合った

「ポニエ戦争(ローマとカルタゴの戦い)」「第二次世界大戦」の戦場にもなった場所



シラクーサ行きのバス



朝8時のバスに乗る

車内の様子

タオルミーナに比べて利用客が多い



エトナ山の手前に煙突群

タオルミーナ—はシチリア島の工業地帯

奥にハーパーマーケットのオーシャンの看板が見える



独REWE傘下のスーパーマーケット「SIMPLY MARKET」

シラクーサの地図

今回は地図の上部をレポート



1時間半ほどでシラクーサのバス停に到着

近くには鉄道の駅もある

鉄道があるということはここで製造された工業品の輸送を担っていた



ランドマークの教会

それほど古く見えない



メイン道路を通り

途中のカフェの店頭ディスプレイ



このカフェに入る パイとエスプレッソの朝食



ホーレン草のパイ

途中の教会

中心部からあまり離れていないのに古い建物がない

後で調べると、第二次世界大戦中に、連合軍がここから上陸して、イタリア、ドイツ連合と戦った場所

工業地帯であったため町は破壊されたようだ

それでも旧市街は温存されている



直進するとT字路にぶつかりそこを左折

シラクーサの案内図が



チケット売場

ここは、ローマ時代の闘技場と、ギリシャ時代の劇場、石切り場が同居している場所

ここはすごい歴史遺産が残っている場所

案内図

ローマ時代の闘技場に向かう



ローマ時代の石棺が置かれている

ローマ円形闘技場

3～4世紀に建てられた円形の劇場

幅140m 奥行き119m

剣闘士が出入りする通路が残っている



観客席の下はトンネルになっている



中央部の舞台下

ここは石を積んでつくられたもの

ここが正面



石積みされた観客席

当時の柱



風化が進んでいる

ローマの闘技場を後に、石切り場へ進む



右は石切り場、左がギリシャ時代の劇場

石の塔に見えるが、この深さまで石が切り出された証拠

ギリシャ時代に神殿建築用の石を切りだした採掘場





「ディオニソスの耳(ロバの耳)」
入口のロバの耳のようになっている
かつては牢獄として使われた かなりの大きさだ



中に入ってみると風の音が会話のようにも聞こえる
かつて洞窟の外から囚人たちの会話を盗み聞きしていたという伝説がある

入口の柵を取り付けた跡



反対側にも

ギリシャ時代の劇場に進む

看板の左に進み丘に登ると建物が
ここはすべて岩



丘の上はこんな景色
岩に穴が開いている

たぶんここは墓地では
水が入らないよう段差がついている
奥に棺を置いたのであろう



なんと、丘の頂上にもかかわらず湧き水が

手前は水槽になっている



丘の上からの景色
大きな劇場と奥には海が見える



ここは岩山を切がして作ったギリシャ時代の劇場



まるで別の惑星に来てしまったようだ

偶然観光客は誰もいない

景色を独占する

大きなすり鉢状の劇場



閉じの観客席

たぶん石灰岩では



座ってしばらくギリシャの時代を想像する

下からの景色 ここは岩盤を切がしてつくられた劇場

ローマのものに比べれば規模が違う ギリシャ人はスゴイ



夏にはここで古典劇やバレエの上演があるという



当時の石

木の下にきっかりと何かが



どんぐりだ

しばらく時間を潰し、旧市街へと向かう



途中の露店

クリスマスの花



オレンジ

手前にある黒いものは
しばらく見ていると、近くのおばさんが「これはパプリカを焼いたもの 外を剥がしてたべるのよ」らしきことを話してくれた
指を頬に着きさして「ポーノ」という
本当にこのポーズを取るのだ



途中のDECOのポスター
⇒がついている



次のポスター
さらに次のポスター



店にたどり着いたが、時間がなく中には入らなかった

ドームの教会から直進の道でここを左折すれば近道



SRACUSA(シラクーサ)観光 旧市街



シラクーサの南の島にある旧市街に向かう



島へ渡る橋は2本



大きないかり ここは海



波が穏やかであるためこんなボートが 遠くに像が見える



近づくとしらくーサ出身の「アルキメデス」の像であった



説明文だが読めない



アルキメデス(紀元前 287 年～紀元前 212 年)

ポエニ戦争で武器の開発を行いローマ軍に対抗した

「アルキメデスの原理」

「流体中の物体は、その物体が押しつけている流体の重さと同じ大きさで上向きの浮力を受ける」

当時、純金の王冠に銀が混じっているという噂を聞き

同じ重さの別の純金を水の中に入れ、あふれ出す水と、

銀が混じっているとされる王冠を同じく水の中に入れたところ、王冠の方が水の量が多く溢れた

すなわち、比重の違いからニセの王冠の容量が多かったことから、銀が混じった王冠であることを証明した

緑色の海水



こんな道を進む

旧市街の地図



公園のような広場



ここはギリシャのアポロ神殿跡
紀元前7世紀のものだと言われている



神殿の石垣
当時の基礎の石



かなり風化が進んでいる柱

劇場の通路には石の屋根があったと思われる



その証拠に屋根を支える柱が
これは後から積んだものだと思うが 海岸線を歩く



歩道の下には公園



「アレクトーサの泉」
伝説の「ニンフ・アレクトーサ」が姿を変えたものと伝えられている



泉の中に茂っているのは「パピルス」
古代エジプトではパピルス紙がつくられた
パピルスは初めて見た



鴨が泳いでいる
のどかだ
泉の奥のレストラン



歴史あるレストランのようだ
料理のディスプレイ



シーフードのフリット
それほど多い量ではない



まだ時間が早いため景色のいいテラス席を確保
カンパリジンジャール、シーフードフリットとペスカトーレを注文したが



魚介類たっぷりのパスタ(ペスカトーレ)

けっこうなボリューム



魚介類の出汁がたっぷり
パスタの茹で方がちょうどいい



EMPTY DISHES

魚のフリットが出てこない！！

ウェイターが来て、「まだ食べられるか？」と

2品注文したが、多分食べられないと思いオーダーを抑えたようだ

そうした気遣いがうれしいが、十分食べられそうであった

パスタの後のフリットはきついので、残念ながら断った

ソースがもったいない

余力があったのでパンをつけて食べればよかったと反省

その代わりデザートを奮発

「ピスタチオのパンナコッタ」と「エスプレッソ」



上に刻んだピスタチオ大盛とソース



下にもソースが
満腹



オーナーがカモメに餌を与えている



海岸線を戻りドゥオモウへ

ドゥオモウの裏

一度地震に見舞われたが復建された



歩道が狭すぎて全体の写真が取れない

前の土産物屋に入ればもう少し全体が取れたかも知れないが、しかしそのままでは済まされな
いため諦める



ギリシャ時代から続く大聖堂



土産物屋の店頭の壁飾り
広場に出る



ここにも大きな教会が
堂々とした建物



銅像のある噴水



新市街の教会が見える教会に戻る 家の門に飾ってあるオブジェはこれがモデルでは？



下車した時のバス停と同じ場所で、バスに乗りカターニャに戻る

エトナ山の火口が見える シチリア島の治安を心配していたが、明るいうちは全く安全であった



お土産のどんぐり

以上、シラクーサのレポートは終わり

最終回は、カターニャ二回目の観光と夕食～帰国を紹介します

カターニャ最終日

まだ見ていない「ローマ円形劇場」と「ギリシャ劇場」に向かう
中央広場



街の中心部にローマの遺跡



当時は円形であったが、半分しか残っていない
当時の観客席



古いため立ち入り禁止になっている

正面はレンガ造り

これは後で造られたようだ



地下通路が残っている

煉瓦と石を組み合わせている



またカターニャの銀座通りを通して「ギリシャ劇場」へ

前に紹介したウルシー城の近く

ローマの劇場は円形で、ギリシャ劇場は半円形



入場料を払い中に入る

ローマに比べてしっかりとした構造

この上は観客席



トンネルを通ると劇場が見えてくる
ほぼ原形が残されている



周りの建物も年期が入っている 観客が出入りする通路



出入り口が4つあることから5階建ての劇場
地下は2階 これがギリシャ時代につくられ今でも残っている



展示物



2020年に「東京オリンピック」が行われる国立競技場
これから2000年も保存できるか？

ギリシャ劇場を後にする
途中の厨房器具屋のショーウィンドー
ステーキなどを焼く「チャープロイヤー」



よく見ると、溝部分が斜めに取り付けられている
これの方が熱伝導がいいのか



ドウオモウ広場に戻る



クリスマスマーケットで買い物 名産のピスタチオのクラッシュ



ピスタチオのペースト 両方購入 うちわサボテンの布小物



気になっていた歴史あるレストラン「Trattoria del Cavaliere」

昼は行列ができているため、2時半ごろ入店



名物の「ういのパスタ」と「馬肉のステーキ」をまだ食べていない
忘れると悔いが残る



店内に置かれている肉類



魚介類



奥のチャープロイヤーの鉄板は5枚
ここで職人が一人でステーキを焼く
昼の前菜のバツフェ
皿の大きさに値段が決まっているらしい



手前のガラス張りの部屋に案内された
ピークは過ぎているため席が選べる
ウェイターはピークが過ぎたため緊張感がなくスマホを見ながら仕事をしている
メニュー



まず「うにの Pasta」



魚介類の味の付いたロングパスタの上に生うにが
少し勇気がいる
明日は日本に帰国する予定
歴史あるレストランであるため大丈夫だと慰める



パスタと混ぜて食べてみると
これがうまい
うにの鮮度はよかった

馬肉のステーキ あのチャープロイヤーで焼かれたもの
塩味だけ



信州育ちであるため馬肉は慣れている まあ予想通りの味だがシンプルでおいしい
付け合わせは別にいらぬ 欲しければ注文すればいい



エスプレッソ 60回かき混ぜて飲む アパートに戻ると、窓の外は夕焼けがキレイだ



ここではいろいろあったが、満足のいく滞在であった
ティップを少し多めに置く



帰国はカタールニヤ⇒ミュンヘン⇒羽田
空港のカフェでもう一度ピスタチオカンノーニロを



内側にはチョコレートがコーティングされている 中身はピスタチオ入りの甘いカスタードクリーム
のようであった カンノーロは南イタリアで生産される、豆腐のようなりコッタチーズ(生乳チーズ)
を入れて作るため、チーズの味はあまりしないかもしれない
アメリカのカンノーロはマスカルポーネを使ったものなのでチーズの味が強いようだ
東京駅のイーターリーに行って聞いてこようと思う



スターアライアンスのラウンジで軽食



ミュンヘンには1時間遅れて出発
ギリギリの乗り継ぎはハラハラする
日系の航空会社は時間通りに運航するからだ
ミュンヘンのラウンジ
食べてばかりだ



ANA東京羽田行き
日系の航空会社を見ると安心する



一回目の機内食はパス
二回目のメニュー

鮭弁当



薄味すぎて醤油が欲しかった

羽田に無事到着

この「見つけたっ」という表現は30年前に流行った表現



以上でイタリア カターイヤ特集は終わり

シチリア島は、前に訪れた西側の「パルレモ」「モンレアーレ」

今回の「カターニャ」「タオルミーナ」「シラクーザ」と5都市訪れることができた

ギリシャ、ローマの遺跡も十分見ることができた

食に関しては、昨年のフランスバスク、スペインバスク、ポルト、リヨン、パリ、ロンドンに加え、シチリアの生鮮市場、スーパーマーケット、レストランとその土地の食を体験できた

私の専門は「ミールソリューション」です

まず、見て、食べて、体験しないと話にならない

今年の「スーパーマーケット見聞録」は今日で終わりです

ありがとうございました

来年1月早々、アメリカ シアトルを計画しています