

EPICURIOS

エピキュリアス

起源知ってる？ 生ハムメロンのお話

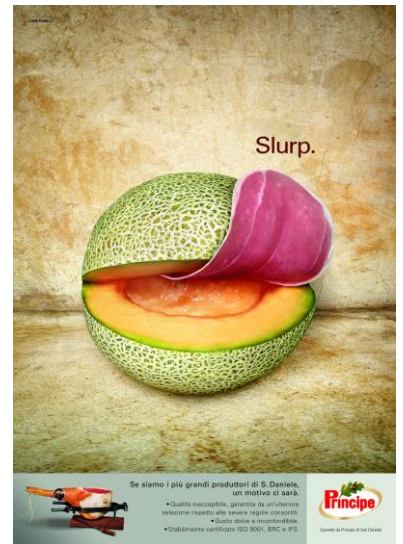
つい先日梅雨に入ったと思ったら、最近では30℃を超える真夏日がちらほら・・・あっという間に夏到来ですね。夏の生ハム定番メニューと言えば、生ハムメロン。特に女性に人気の「甘じょっぱい」食べ物の代表です！イタリアでは今も手軽に用意できる夏のさっぱりとした前菜として全国で食べられています。今回のEPICURIOSは、生ハムメロンのお話です。単純に美味しかったから広まったわけではないですよ！詳しくは本誌をご一読ください！

生ハムメロンはいつ生まれたの？

生ハムメロンの歴史は、なんと紀元2世紀、ローマ帝国の時代にまで遡ります。当時、ガレノスという後世に多大な影響を与えたギリシャの医学者がいました。「この世界を構成する4つの元素、火・空気・土・水がそうであるように、この世に生きるすべてのものが『温・冷』と『乾・湿』という4つの要素からできています。人も健康な時は体内でこの4つの要素が均衡を保っている。体内の4要素のバランスが崩れた状態を不調といい、健康を取り戻すには4要素のバランスを元に戻す必要がある。そのための処置の一つが食事療法だ。」というのが彼の学説。

ガレノスによると、この世の食材には4つの要素すべてを持つものはほとんどなく、食材を組み合わせることで、つまり『温』の食材には『冷』の食材を、『乾』の食材には『湿』の食材を合わせて一緒に食べることで、体内のバランスも整っていくのだそうです。（※『温』の食材は必ずしも温めた食材を意味するわけではないのでご注意ください！）

その後中世に入っても彼の学説は覆されることがなく、冷たくて水分の多い『冷・湿』に分類されるメロンをそのまま食べるのは体に悪いと信じられていました。そこで『温・乾』に分類される生ハムを合わせることでバランスを保とうと始まったのが生ハムメロンの起源だそうです。



「生ハム」「メロン」何を選ぶ？

生ハムメロンも素材が決め手！素材選びのポイントをご紹介します

【生ハム】

生ハムメロンの生ハムは口どけのよいものを選びましょう。レガト(ノンプレス)タイプの生ハムは口の中に入れた時にふわっととろけます。繊細な香りと味わいのサンダニエレプロシュットが特におすすめです。



【メロン】

イタリア流に生ハムメロンを楽しむなら、メロンは熟しきっていない、スッキリした甘さのものを選びましょう。少し固めのコリとした食感のメロンの方がふわふわの生ハムにベストマッチします♪



生ハムメロンだけじゃない！ 『甘じょっぱい♡』組み合わせ

【桃とパンチェッタのインボルティーニ】

黄桃とバジルの葉をパンチェッタで巻いて高温のオーブンで10分。仕上げに長期熟成のバルサミコ、もしくは煮詰めたバルサミコを。



【無花果の生ハム・カプリノーチーズのせ】

イチジクに十字の切り目をいれ、そこにクルミ、塩・胡椒したカプリノーチーズ(山羊乳チーズ)、はちみつ、最後に生ハムをのせて。

