



## 真のナポリピッツァに関する十戒



**ピッツァは手作りの食べ物であり、**  
それぞれお店によって小さな違いがあると考えられている。



**生地について**  
ピッツァとは生地を味わうものであるから、生地の材料は、**小麦粉・塩・水・酵母**のみとする。生地の**発酵期間は八時間、または八時間以上**とする。



**円形生地の成形について**  
円形生地の成形はすべて**手で行われる**。生地に含まれる無数の気泡を、厚く盛り上がったまま残る外縁に向かって移動させていく技術は、ひとえにピッツァ職人の手腕にかかっている。こうすることで、いわゆる「**コルニチャーネ**」といわれるピッツァの耳が、中央に具を保つ役割を果たす。



**ピッツァに使われる材料はカンパーニャ州産であることが好ましい。**  
皮をむき、**手でちぎったトマト**は、みずみずしく多少の果肉が残るように処理しなければならない。**生トマト**は、くし形に切らなければならない。**薄切りにした水牛のモッツアレッタ**、長方形に切った**フィオル・ディ・ラッテ**は均一に置かなければならない。**粉状のチーズ**を使う場合はピッツァの上で均一に回しかけなければならない。**生バジル**の葉は具の上に置かなければならない。**エキストラバージンオリーブオイル**は外側から中心に向かって回しかけなければならない。マルゲリータ、マリナーラの他にも、国際規約に則り、ナポリの伝統に基づいた材料を使って多くの種類のピッツァが作られる。



**焼成について**  
焼成は天板などを使用せずに**直接窯の床面(炉床)**で行わなくてはならない。そして、焼成の時間は**60秒から90秒の間**でなくてはならない。





6

### 理想的な焼き上がりについて

焼き上がった生地は、**コルニチョーネ**(額縁)が**1 ~ 2 cm**で均一に**ふくらみ**を帯びており、気泡や焼け焦げのない**きつね色**でなくてはならない(但し、少しであれば大きな問題はない)。そして、**真のナポリピッツァ**はふっくらと柔らかく、しなやかで、本のようにたやすく折り曲げることが出来なくてはならないし、裏側も気泡や焼け焦げのない**きつね色**でなくてはならない。



7

### 外観について

焼成された**真のナポリピッツァ**は**円形**で、その直径は**35cm**を越えてはならず、立ち上がった縁(**コルニチョーネ**)があり、中心部に具が載る。中心部の厚みは**10%**ほどの誤差を許容範囲として**0.4 cm**とし、完全にオイルとなじんだ**トマトソース**の赤、または**マリナーラ**の**オレガノ**の緑と**ニンニク**の白、或いは**マルゲリータ**の**モッツアレッタ**の白と**バジリコ**の緑がくっきりと目立つようになる。



8

### 香りについて

焼き上がったばかりのピッツァは焼きたての**パンの強い香り**と、**モッツアレッタ**と少しすっぱい**トマト**の香りがする。そして、**オレガノ**、**バジリコ**の葉、**ニンニク**、**オイル**の果実味のある**ぴりりとした味**がある。



9

### 味と調和

**強く調和のとれた味**のピッツァには、よく焼けた**パン**と、**トマト**の酸味、塩気のない**モッツアレッタ**、**バジリコ**のさわやかさ、**エキストラバージンオイル**と**ニンニク**の苦みと辛みが混じり合った特徴的な味がある。



10

### ピッツァナポレターナの栄養価

ピッツァは**地中海料理**の代表である。

**マルゲリータ**: 250gの生地を使って作られた場合、エネルギーは約**800Kcal**である。**マリナーラ**: 250gの生地を使って作られた場合、エネルギーは約**550kcal**である。

