

# トスカーナ料理のルーツを探る — 古代エトルリア人から伝えられた食文化 —

アモロソ フィリッポ\*

## Tracing the Roots of Toscana Cuisine

— Cuisine Culture Descended from the Ancient Etruscan —

AMOROSO Filippo \*

### Abstract

Florence where the writer was born and raised is the city of Toscana province, and that there was also influence of my father who is a researcher on the traditional Toscana cooking. These are the reasons why I started investigating the history of Toscana cooking.

Every time I visited small towns of Toscana, I was surprised at the old history of these towns. I was particularly interested in local recipes. You probably can say that these recipes have become the basis of present Italian food. But the data which shows these cooking methods does not exist. So, how has this cooking method been passed on to the present? When we trace Toscana words to their origin, it is possible to go back to the ancient Etruscan. The tomb of the ancient Etruscan was recently discovered. Through the investigation of numerous food-related funeral goods which were excavated from the tomb, it was revealed that there are many common points with the foods which our Italian people eat today. This study searches the roots of “Toscana cooking” on the hypothesis that, the foundation of present Italian food culture was made by the ancient Etruscan.

This study first describes the Etruscan and its indigenous food culture, and then try to trace the root how their food culture was descended to the present, citing recipes which have been succeeded to the present as examples.

### 抄 録

筆者が生まれ育ったフィレンツェはトスカーナ州に属しており、トスカーナ伝統料理研究者である父の影響もありこの料理の歴史について調査をしてきた。トスカーナの小さな町を訪れるたびにその歴史の古さに驚かされる。中でも注目したのがその土地に伝わる料理だ。その調理法は現在のイタリア料理の基本にもなっているといえるだろう。しかしこれらの調理法を示した資料が存在しない。では、この料理はいったいどのような経緯で伝えられてきたのだろうか。トスカーナの語源を辿っていくとエトルリアの時代まで遡ることができる。近年、エトルリア人の墓が発見され、そこから出土した数々の食に関する副葬品からエトルリア人と我々イタリア人が食しているものに共通点が多いことがわかった。彼等によって現在のイタリアの食文化の基礎がかたちづけられたという仮説をたて、「トスカーナ料理」のルーツを探る旅がはじまったのである。

本稿では先住民族であるエトルリア人とその食文化に迫り、さらに現在に受け継がれている料理を例にあげながら、その軌跡を辿ってみる。

キーワード：トスカーナ、エトルリア、都市国家、言語、DNA、先住民族、ヴィッラノヴィアーニ、食文化、料理

---

\* 情報コミュニケーション学部非常勤講師、Tsukuba Gakuin University

## 1. トスカーナの地理と気候

トスカーナ地方は、イタリアの中北部に位置しており、州都フィレンツェを中心とする10県からなる。フィレンツェ、シエーナ、ピサなどの古都が多く存在し、また農業が盛んで、ワインやオリーブなどを生産している。なかでもオリーブは良質で美味である。ワインではキャンティが有名である。

トスカーナ州の県名は次のとおりである。

フィレンツェ (Firenze)、アレツォ (Arezzo)、ピサ (Pisa)、プラート (Prato)、シエーナ (Siena)、グロッセート (Grosseto)、リヴォルノ (Livorno)、ルッカ (Lucca)、マッサ・エ・カッラーラ (Massa e Carrara)、ピストイア (Pistoia)

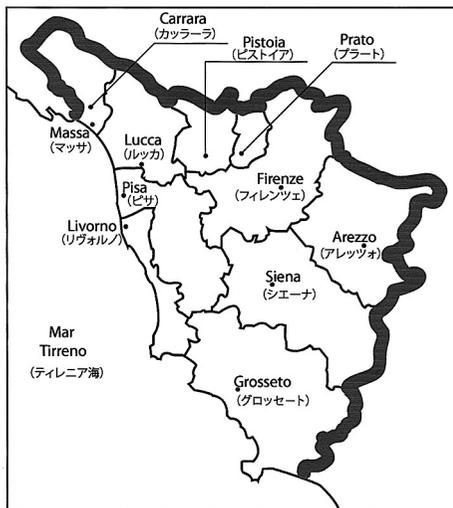


図 1 現在のトスカーナ州

イタリア半島を含む地中海沿岸の気候は、夏に乾燥、冬に湿潤となり地中海性気候と呼ばれる。この気候のため、土壌は石灰岩の風化によってできたテッラロッサ (terra rossa)<sup>1)</sup> が広く分布し、乾燥に強いオリーブや、ブドウなどの果物、レモンなどの柑橘類の栽培、牧畜が広く行われている。またリゾートとして発展している場所も多く、乾燥する夏季を

中心に多くの人が訪れる。



図 2 フィレンツェの街  
San Miniato monte からの眺め



図 3 モンテプルチャーノの古い町並み

## 2. エトルリア人

エトルリア人とは、イタリア半島中部の先住民族とされ、エトルリア語を話し、後に古代ローマ人と同化し消滅していった民族のことである。

### 2. 1 起源

エトルリア人の起源については多くの歴史家が文献を残しているが、未だ解決されてい

ない。それでは彼らはいったいどこからやって来たのか。

「歴史の父」ヘロドトス (Erodoto 紀元前484年－紀元前425年) は、エトルリア人はアナトリア半島のリディア (現在のトルコ) からこの地にやってきたと説いた<sup>2)</sup>。一方、ハリカルナッソスのディオニュシオス (Dionigi di Alicarnasso 紀元前1世紀) は、エトルリア人はイタリア古来の民族だと主張した<sup>3)</sup>。

### 2. 1. 1 ヘロドトスとディオニュシオスの説

#### (1) ヘロドトスの説

当時、リディアでは18年間にもわたる飢饉で深刻な食糧不足に陥っていた。そこで国王アティス (Atis) は国民全員を二つに分け、片方を国に残し、もう片方には船をつくらせて息子のティレーノ (Tireno) に全財産を預け船を率いさせた。船は新天地を求めて最終的にイタリア半島のウンブリア (Umbria) の海岸に到着した。息子の名を当初リーディ (Lidii) といった。人々はリディア人を救ったリーディを称え、到着したこの地の名に因んでティレーノと呼ぶようになり、さらには自分たちをティレーニ (伊：Tireno の複数形で Tireni となる) と呼ぶようになった<sup>4)</sup>。これをきっかけに、この海岸を「ティレニア人の海 (ティレニア海)」と呼ぶようになった。

#### (2) デイオニュシオスの説

ハリカルナッソスのディオニュシオスが生きた時代はローマ時代であり、彼はローマを称賛していた。そのためローマの起源はエトルリアではなく、ギリシャだと主張した。さらに20世紀に入りファシズム (伊：fascismo) の時代になるとヨーロッパの血筋を重んじる動きが強くなり、祖先がアジアから到来したという考え方は否定された。その結果、人々は彼の説を支持したのである<sup>5)</sup>。

### 2. 1. 2 DNA 鑑定

2007年6月に遺伝学者のアルベルト・ピアッツァ (Alberto Piazza：トリノ大学) は、北イタリアをはじめシチリア、サルデーニャ、トルコ、ギリシャのレムノス島の人々のDNA鑑定を行った。その結果、ヴォルテッラ (Volterra) とムルロ (Murlo) 在住の人々から採取したDNAとアナトリア半島 (現在のトルコ) に代々住んでいる人々のDNAが似ていることを突きとめた発見した。考古学的にヴォルテッラは重要な場所であるとし、ピアッツァ教授率いる調査チームは、今もなおヴォルテッラとムルロを中心としたトスカーナ周辺地域に住む人々のDNA分析調査を続けている<sup>6)</sup>。

### 2. 1. 3 先住民「ヴィッラノヴィアーニ」の存在

これまでの説から、ヘロドトスの説が全て正しいとは考えにくい。しかし、古文書やDNA鑑定、また現存する遺跡からも確かにエトルリア人がアナトリア半島のリディアから到来したということも推測できる。しかし筆者はトスカーナにはリディア人が到来する以前から先住民が存在し、この人々は



図4 ヴォルテッラの遺跡  
Teatro Romano

ヴィッラノーヴァ時代（伊：Villanova）のヴィッラノヴィアーニ人（伊：Villanoviani）<sup>7)</sup>で、リディア人到来後、彼らは交りあいエトルリア人となっていったのではないかと考察する。

## 2. 2 言語

言語学者のマッシモ・ピッタウ（Massimo Pittau：サッサリ大学教授）によれば、サルデーニャ（Sardinian）およびエトルリア（Etruscan）の言語はリディア（Lidia）語から派生している古代言語であり、ヘロドトスの説いたリディア起源説はこれにより裏付けされたとしている<sup>8)</sup>。しかし、ハリカルナッソスのディオニュシオスによれば、エトルリア語は他のどの言語とも似ていないという<sup>9)</sup>。エトルリアのアルファベットは、ギリシャのアルファベットをもとにつくられているが、語彙や文法はまったく異なる。また、ローマのアルファベットは、エトルリア文字からつくられたとされている。現存するエトルリア語の大部分は墓碑名であり、これまでの研究により多くの固有名が判読されてきた。しかしエトルリア語の文書は発見されて

いない。

## 2. 3 都市国家の形成

エトルリアは紀元前8世紀－紀元前1世紀ごろにイタリア半島中部にあった都市国家群であり、12の都市国家を有していた。

ヴォルテッラ（Volterra）、アレツツォ（Arezzo）、コルトーナ（Cortona）、ポプロニア（Populonia）、ヴェトゥロニア（Vetulonia）、キウージ（Chiusi）、ペルージャ（Perugia）、ヴルチ（Vulci）、ヴォルジニ（Volsinii）、タルクイニア（Tarquinia）、チェルヴェテリ（Cerveteri）、ヴェイオ（Veio）

エトルリア人社会では、政治・軍事・経済・宗教上の実権をにぎった首長による支配がおこなわれていた。しかしこの12の国家が一つに纏められ統一される事はなく、連邦制を取り、自治領の共存であった。各国内は政治的性格よりも宗教的性格のほうが強く、この事が後にローマに迫られ次第にローマ化されていく原因となる。紀元前3世紀には急激に衰退しローマに服従する事になるのである。



図5 モンテリッジョーニ  
城壁の街

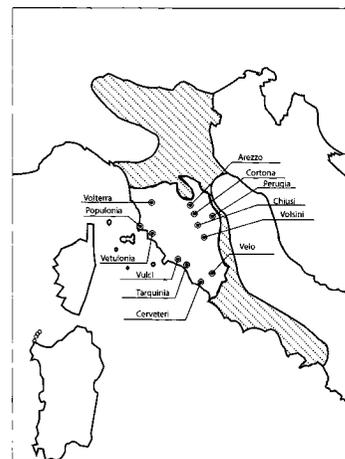


図6 エトルリア時代のトスカーナ

## 2. 4 交易

考古学者のマッシモ・パロットイーノ (Massimo Pallottino 1909-1995, Roma) と ジョバンニ・ウガス (Giovanni Ugas) は、エトルリアはリディア (Lidia) から来たのではなく、先住民族であり、既に紀元前7世紀頃にはサルデーニャ (Sardinian) を植民地化し、アジアとの交易を通して言葉やその文化を取り入れていたのではないかと説いている<sup>10)</sup>。ギリシャの古文書<sup>11)</sup>には「Teres または Tursa: エトルリア人」の人々とシャルダーナ (Shardana: 現在のサルデーニャ人) は「海の民<sup>12)</sup>」だと記してある。これによりエトルリア人とサルデーニャ人が行動を共にしていたことが推測できる。「Teres または Tursa」を「Tyrsenoi または Tirreni」と呼び、Tyrsenoi とはギリシャ語で「タワーをつくる」という意味であり、サルデーニャにはヌラーゲ (Nuraghe) と呼ばれる大きな塔状の先史時代の石造建築物が現存している。

こうして彼らがアジアやギリシャとの交易をとおして取り入れてきた文化の中には食に関するものも少なくなかったはずである。

## 3. エトルリア人の食文化

エトルリア人はいったい何を食べていたのだろうか。

彼らは調理法についての史料をいっさい残していないため、これを推測するのは難しい。しかしローマ時代に書かれたエトルリアの食文化についての史料が発見されたことにより、彼らの食文化を探る手がかりができた。さらに「レリーフのお墓 (Tomba dei rilievi)<sup>13)</sup>」が発見されたことにより、さらにその詳細が明らかになってきた。だが残念ながら、我々が推測できるのは上流階級の人々が食していたもののみであり、一般の人々が食していたものについては現段階では史料がなく推測するのは難しい。

## 3. 1 上流階級の食事

レリーフのお墓に残されていたレリーフおよび史料<sup>14)</sup>から推測できる彼らの食事についてみていこう。

彼らの食事は昼食と夕食の1日2食であったようだ。これはローマ人が残した史料<sup>15)</sup>に書かれてあり、おそらくギリシャから伝わったか、アジアからとり入れた習慣ではないかと考えられている。昼食はつましい食事を摂り、夕食は豪華絢爛な宴を催していたようだ。ではなぜ彼らは夕食を豪華にしていたのか。それは富と権力を誇示するためと多くの人とコミュニケーションを計るためではなかったかと考えられている。

### 3. 1. 1 エトルリア人の宴の特徴

発見された史料から、彼らの夕食会には女性が参加していたことが推測できる。男性が集う食事会に女性が参加することはギリシャ時代には考えられないことであり、これはエトルリア時代の特徴の一つともいえる。また、現在の我々とは違い、彼らはカウチ<sup>16)</sup>のようなものに横たわって食事をする習慣があったようだ。

### 3. 1. 2 現代人に受継がれている食習慣

我々イタリア人の朝食は基本的にエスプレッソコーヒー (Café) のみで済ませることが多く、食事らしいものは摂っていない。昼食にしてもパンとチーズとワインだけといった軽い食事で済ませることが多い。それとは対照的なのが夕食で、我々にとってこの夕食の時間は重要なものであり、家族全員、または参加者全員が揃わないと食事が始まらない。テーブルいっぱい並べられた料理とともに数本のワインがボトルごと並べられ、全員で食卓を囲みながら話に花を咲かせるのである。



図7 イタリアの家庭用モカマシンとカフェ

### 3. 2 食材

我々がトスカーナ料理を作る際に欠かすことのできない食材が既にエトルリア時代には存在し、彼らはそれを食していた。こうして考えてみると、やはり我々トスカーナ人が食している料理の基礎はエトルリアの流れを汲んでいると考えるのが自然であろう。では、彼らはその食材をどのように入手し、どのように調理していたのだろうか。

#### 3. 2. 1 スペルト小麦 (il farro)

現在、世界的にも知られているイタリア料理といえばパスタやピザが挙げられるだろう。これらはおそらくエトルリア時代には既に食べられていたと考えられており、彼らのお墓に彫られた調理道具のレリーフからも確認することができる<sup>17)</sup>。そのレリーフには麵棒と包丁が彫られており、これらの道具は現在でもパスタを打つ際に広く使用されている。また彼らはスペルト小麦 (farro) を使用してピザ生地を作っていたが、当時はまだ酵母菌がなかったため、その生地は薄くて固いものだったようだ。そのため皿のような役割をしていたとも考えられている。この時代には、まだトマトは存在していないため、現在我々が食しているピザとは大きな違いがある。イタリアにトマトが伝来するのはエトルリア時代から2000年後の1500年代のことだと

されている。これについては、別の機会にふれることにしよう。

#### 3. 2. 2 玉葱と大蒜 (la cipolla e l'aglio)

エトルリア料理のベースは玉葱と大蒜だったようだ。これには味のためと病気の予防および治療のためという大きな2つの意味があったようだ。また、玉葱の他にも長葱が存在しており、これはトスカーナ地方に多い自生植物<sup>18)</sup>だったようだ。

#### 3. 2. 3 月桂樹 (l'alloro) の存在

トスカーナの自生植物に、もうひとつ重要な植物が存在する。それはアッローロと呼ばれる月桂樹のことで、これも彼らの料理には欠かすことのできないものであった。用途は肉料理の装飾用として、また調理の際に肉の臭みを取り除くために使われていたようだ<sup>19)</sup>。そしてもう一つ忘れてはならない重要な役割をもっていた。彼らが所有していたローリエの森 (bosco di alloro) は宗教的な場所であり、神聖な場所であった。そのためコロナ (la corona) と呼ばれる月桂樹の冠をつくり、頭に戴せて権力を誇示する際に使用し、権力の象徴にしていたようだ。これらの習慣はやがてローマ人にも受け継がれていくのである。

#### 3. 2. 4 薬草としてのパセリ (il prezzemolo)

現在ではトスカーナ料理には欠かせないパセリだが、当時は薬草として使用されることが多く、蜂に刺された際の鎮痛剤としての効能があった。また料理にも利用され、大蒜と一緒に調理されており、主に羊や山羊料理に使用されていた。

#### 3. 2. 5 肉 (la carne)

肉は豚、羊、牛を中心に食べられていた

が、当時牛は農作業のために必要不可欠な労働力であり食用の対象ではなかった。肉は火で炙って食べるか茹でて食べていたようだ。さらに狩猟によって野兎や鹿、ノロ<sup>20)</sup>といった動物も食べられていた。エトルリアの時代には紙幣がなく、物々交換をして必要なものを手に入れており、その際に肉は取引として使われていた。

現在でもトスカーナではエトルリア人が食していた肉、すなわち豚、羊、牛、野兎、鹿などを食べている。

### 3. 3 生産

エトルリア人は既にオリーブオイルやワインなどの生産をしていた。では彼らはどのようにしてそれらを生産していたのだろうか。

#### 3. 3. 1 ワイン (il vino)

紀元前7世紀には既にワインの生産がされており、おそらくワインはギリシャから伝えられたものだと考えられている。しかし現在のものとはかなり味の違うものだったようだ。エトルリア時代のワインのアルコール度数はかなり高いもので、その飲み方も我々とは違い、蜂蜜と水で割って飲んでいただ。この飲み物はムルスン (mulsum) と呼ばれていた。では、なぜ蜂蜜と水だったのか。それはワインの酸味がきつく、とてもストレートで飲める状態ではなかったからのようだ。このことはローマ時代のオラーツィオ (Orazio) とマルツァーレ (Marziale) の残した文書<sup>21)</sup>によってわかったことである。ワインの製法は今や機械化されているが、当時は大樽に収穫した葡萄の実を入れ、数人が樽の中にはいて足で葡萄を踏みつぶしてその絞り汁を採取する方法をとっており、これは1970年代まで続けられていた。

#### 3. 3. 2 蜂蜜 (il miele)

エトルリア人の中に養蜂家 (apiculture) と

呼ばれる人々が存在していたことがわかった。それはエトルリア人の墓からアンフォラ (anfora: 蜂蜜用の壺) が発見され、そのアンフォラの中に蜂蜜が残されており、そこからこれが蜂蜜の壺であることが明らかにされたからだ<sup>22)</sup>。これにより、エトルリア時代には既に蜂蜜が存在し、彼らが好んで食していたこともわかってきた。なぜ彼らは蜂蜜を好んだのか。それは蜂蜜がゴールドのような輝きをもっていたからのようだ。彼らにとってゴールドは大切なものであり、蜂蜜はそれを彷彿とさせるものであったためと考えられている。また、エトルリア人は蜂を観察して彼らの民主的な行動を称賛していたようだ。特に彼らが好んで食していたのはアカチャ (アカシア) の蜂蜜だったようだ。しかし、現在では蜂蜜をワインに入れて飲むことはなく、蜂蜜をチーズにつけて食べる習慣が定着している。

#### 3. 3. 3 オリーブオイル (olio di Oliva)

エトルリア人にとってオリーブの木は宗教的な意味を持っていたとされる。彼らはオリーブの実を食べ、オイルを採取していた。オイルは料理に利用されるほか、美容のために女性の皮膚にぬられたり、兵士たちの筋肉マッサージのために利用されていた<sup>23)</sup>。当時でもトスカーナのオリーブは良質で美味であったため、エトルリア人によってイタリア全土に売られていた。また、エトルリア料理には欠かすことのできない調味料であり、これは現在のトスカーナ料理にも共通していることである。

現在でもトスカーナ産のオリーブは高価であり、イタリア全土で最も良質で美味であると定評がある。

通常、イタリアではオリーブを収穫する際に、木の根元に網を張り、棒のようなもので木を叩いて実を落としているが、トスカーナ

の収穫方法は独特であり、この地方でしかその光景を見ることができない。それはオリーブの木に梯子をかけ、人が木に登って一つ一つ丁寧に実を収穫するというものだ。その実は青々として傷がなく美しい。この収穫方法はトスカーナ特有のものであり、おそらくエトルリア時代からの習慣が伝わったものだろうと推測することができる。

### 3. 3. 4 チーズ (il formaggio)

なぜ彼らがチーズを作ったのか。エトルリア人は家畜を飼育しており、消費しきれないほどの牛乳を生産していた。しかし、当時は冷蔵技術がなかったため、多くの牛乳を無駄にしていた。このためエトルリア人たちは牛乳を凝固させる技術を考えだし、これが現在我々が食しているチーズの起源になった<sup>24)</sup>。

しかしチーズはトスカーナに限らず、イタリア全土で生産されている。これはエトルリア人がローマ勢力によって滅亡し、その後ローマ人がエトルリアの技術を受け継ぎ、イタリア全土に広めたことによるためだと考えられている。

ここで古くから庶民の間で伝えられてきたチーズに因んだことわざ (detto popolare) を紹介しておこう。“*La bocca non stacca se non sa di vacca*” 「牛のチーズを食べないことには食事が終わらない」

このように、トスカーナでは食後に牛のチーズを食べる習慣がある。

## 4. エトルリア料理の再現

ここではエトルリア人から伝えられてきた料理をいくつか紹介していこう。ここに挙げるレシピはエトルリア時代に作られていたものに最も近いとされている。

### 野兎を使った料理

これは彼等が狩猟をしていたことがうかが

える一品である。しかし現在は法律で血液を使用することを禁止されているため、血液の代わりにトマトソースを使用している。また脾臓は入手困難なため使用しない。ここではパスタソースのつくり方のみを記載した。

「パッパルデッレ・アッラ・レプレ “*Pappardelle alla Lepre*” ～野兎のパスタ～」

#### 【材料】

パッパルデッレ<sup>25)</sup> (パスタ)

野兎のレバー

野兎の血液 (現在ではトマトを使用)

野兎の脾臓

野兎の肉

#### 【つくり方】

レバー、(脾臓)、肉をみじん切りにし、さらに大蒜、ローリエ、パセリもみじん切りにする

フライパンにオリーブオイルをあたためてみじん切りした材料と血液 (トマトソース) を入れ、カップ一杯の赤ワインを加えて弱火で煮込み、別の鍋でパスタを茹でて水を切り、ソースに絡める



図 8 パッパルデッレ “*Pappardelle*”

### キジを使った料理

材料をみるとブイヨンを使用しているが、これは近年に入ってから加えられたものだと考えられる。

「ファジャーノ・アル・ヴィーノビアンコ “*Fagiano al vino bianco*” ～キジの白ワイン焼

き～」

**【材料】**

キジ

白ワイン

コンソメ

**【つくり方】**

キジは羽と頭、そして内臓を取り除き、丸ごと天板にのせて190℃のオーブンで約10分焼き、焼き色がついたら刷毛でコンソメと白ワインをたっぷりめにぬり、さらに一時間焼く

**オリーブの実の漬物**

これはイタリアの漬物である。

「オリーベ・ネレ *“le olive nere”*～黒オリーブの実の漬物～」

**【材料】**

オリーブの実（黒）

オリーブオイル

塩

**【つくり方】**

オリーブの実は天日干しし、乾燥させたら瓶に入れ、塩とオリーブオイルを入れて約1ヵ月間漬け込む

**5. 現代に受け継がれるエトルリアの料理**

エトルリア文明はローマ勢力によって滅亡したが、エトルリアの文化はローマ人によって受け継がれた。やがてローマ帝国も滅亡し、イタリア半島は北からは未開民族が、南からはアラビア人が侵略し、これによって料理は大きく変わっていく。しかし、筆者はエトルリア人によって築かれた文化は、今もなおトスカーナの小さな町に受け継がれていると考察する。現在では新しい料理が持て囃され、レストランではこれらの料理を味わうことが難しくなっている。この料理を味わうことができるとすれば、それはトスカーナの小さな町で代々受け継がれてきた家庭料理

の中に見出すことができるだろう。そこには2600年という歳月を越えて守られてきたエトルリアの文化が残されており、これからも時代にあった方法で静かに受け継がれていくことだろう。

**6. イタリア人の主食はエトルリア人のファーストフードだった**

これまでエトルリア人の食文化について調査してきたが、最後に「パン」について考察してみたい。「イタリア人の主食は？」と聞かれたら、どう答えるだろうか。「パスタ」と答える人は多いだろう。実はイタリア人の主食はパンであり、我々にとってパンは欠かすことのできない重要な食べ物である。おそらくこれはカトリックの影響によるものだろう。ではエトルリア人にとってパンはどのような存在だったのだろうか。それは時間のないときに急いで食べる現在のファーストフードのようなものだったようだ。あの時代に既にファーストフードのようなものが存在していたことに筆者は驚きをかくせない。



図9 パン“Pane”

## 謝辞

本稿の抄録英文監修をしてくださった(株)三菱総合研究所の千葉悦子氏に深く感謝するとともに、本文の日本語監修にあたってくれた、妻であり AmorusoKato Club・Italia 講師のアモロソ加藤亜矢子の協力に深く感謝する。

## 参考文献

- 1) テラロッサ (terra rossa) とは、イタリア語で赤い土を意味する。石灰岩の風化により炭酸カルシウムが溶け出し、残った鉄分などが酸化して赤紫色をしている。地中海沿岸に分布している。
- 2) Giulio Facchinelli, Federica Chiesa “Guida insolita degli Etruschi” Newton and Compton (2001) p.2
- 3) Giulio Facchinelli, Federica Chiesa “Guida insolita degli Etruschi” Newton and Compton (2001) p.2
- 4) Massimo Pittau: <http://web.tiscali.it/pittau/>
- 5) Massimo Pittau: <http://web.tiscali.it/pittau/>
- 6) Civiltà etrusca: <http://it.wikipedia.org/wiki/Etruschi>
- 7) Civiltà etrusca: <http://it.wikipedia.org/wiki/Etruschi>
- 8) Massimo Pittau: <http://web.tiscali.it/pittau/>
- 9) Massimo Pittau: <http://web.tiscali.it/pittau/>
- 10) Civiltà etrusca: <http://it.wikipedia.org/wiki/Etruschi>
- 11) Massimo Pittau: <http://web.tiscali.it/pittau/>
- 12) 海の民とは、紀元前12世紀頃のアナトリア、シリア、パレスティナ、エジプトなどを攻撃した系統不明の諸民族の総称。
- 13) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.12, “Sulle tracce degli Etruschi” Super Quark (DVD)
- 14) “Sulle tracce degli Etruschi” Super Quark (DVD)
- 15) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.18-20
- 16) カウチ (Couch) とは休息するための長椅子のことで、語源はフランス語の “coucher” という動詞で “寝る” という意味。
- 17) “Sulle tracce degli Etruschi” Super Quark (DVD)
- 18) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.39
- 19) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.40
- 20) ノロとはシカ科の動物で、ヨーロッパやアジアの森林地帯に棲息し、中国では古くから食用にされていた。
- 21) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.20
- 22) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.79
- 23) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.82
- 24) Clotilde Vesco “Guida alla Cucina Etrusca” SCIPIONI (2003) p.41-42
- 25) パッパルデッレ (Pappardelle) とは、約 3 cm 幅の平たい麺のことをいう。