

## ポルトガル料理：魚介類とコリアンダー、そして想像力

について



ポルトガル料理：魚介類とコリアンダー、そして想像力

「コンデナスト・トラベラー... が見るポルトガル」

ポルトガルは大西洋に面し、海の匂いが漂い、海風を感じ、海のスピリットで満ちていますが、ポルトガル料理は思ったよりもずっと地中海料理に近いのです。ちょっと矛盾しているようですね！ポルトガル料理に欠かせないものは、美味しいパンを作る小麦、格別な赤ワインと白ワイン、そして香り豊かなオリーブオイルであり、これらは「地中海の3大食品」と呼ばれ、東部地域への強いつながりを示しています。ポルトガル人はオリーブが大好きです。また、チーズもたくさん食べ、ほとんどの料理にはタマネギとニンニクのソテーが添えられます。これらはすべて地中海料理の習慣なのです。ただし、コリアンダーはポルトガル特有の香草です。生姜と唐辛子はポルトガルで人気のピリピリチキンなどの料理に添えられ、エスニックな風味を引き出しますが、このチリソースは焼いた魚にも良く合います。フランゴ・ダ・ギア (frango da Guia) と呼ばれる炭火焼きチキンは、アルガルヴェのレストランの伝統料理としてポルトガル国内でも良く知られています。

ポルトガル料理を明確に定義することは容易ではありません。なぜならあまりにも多くのメニューがあるからです。以下にぜひ味わっていただきたい基本中の基本の料理をご紹介します。また一皿の量がとても多いため、レストランで料理をご注文の際は気を付けてください。

食欲をそそるスターターとして

チーズ、オリーブ、バター、オリーブオイルをどうぞ。

チーズは、エストレーラ山脈 (Serra da Estrela) 産のクリーミーな羊のチーズがおすすめです。鮮度と形状を保つため布で包まれています。後味にわずかな酸味と苦みのある美味しいチーズです。アソーレス諸島産で牛乳から作られる有名なサン・ジョルジェ (São Jorge) チーズは、濃厚な香りとちょっぴりスパイシーな風味が特徴です。カステロ・ブランコ (Castelo Branco) は牛乳から作られるソフトなチーズで、脂肪分が多く濃厚です。これら3つのチーズは原産地保護指定を受けていますが、他にも同じようにユニークで美味しいチーズがあります。

テーブルに出されるグリーンオリーブやブラックオリーブはほとんどいつでも風味づけされており、また食材としても家庭などで習慣的に使用されています。

ポルトガル産バターは品質が優れており、あらゆる乳製品は通常国内で生産されています。特に北部地方ではパンの上に美味しいバターをたっぷり塗るのがごちそうです。

ワインと並んでポルトガルからの輸出が盛んなオリーブオイルも同様です。以下の7つの原産地呼称 (DO) で分類されています。「モウラ (Moura) 産オリーブオイル」、「トラス・オス・モンテス (Trás os Montes) 産オリーブオイル」、「リバテージョ (Ribatejo) 産オリーブオイル」、「北アレンテージョ (Norte Alentejano) 産オリーブオイル」、「ベイラ・アルタ (Beira Alta) 産オリーブオイル」、「ベイラ・バイシャ (Beira Baixa) 産オリーブオイル」、「アレンテージョ・インテリオル (Interior do Alentejo) オリーブオイル」。

まずはメインコースを

ポルトガル料理のディナーに欠かせないのがスープです。最も有名なスープはカルド・ヴェルデ (caldo verde) (キャベツのスープ) で

しょう。ポルトガルの国民的料理とみなされ、実は家庭ではタラよりもよく食されています。このスープは、ジャガイモ、タマネギ、ニンニク、オリーブオイル、チョリソ、そしてコーヴ・ガレガ (couve galega) (ケール) で作ります。もうひとつのおすすめは魚のスープです。それぞれの海岸の街で異なる材料と調理方法で作られるため、さまざまな風味が楽しめます。

### 魚料理

ポルトガル人はとても魚が好きです。二枚貝やイガイなど、沿岸で獲れる80種類以上のさまざまな魚介類のなかでも一番の人気を誇るのは、ポルトガルの海よりも北大西洋で獲れるタラです。タラは100種類以上のさまざまな方法で調理されます。最も人気のあるレシピは、バカリヤウ・ア・ブラス (Bacalhau à Brás)、またはドウラド (dourado) (黄金色) (フレンチフライと卵を添えて)、バカリヤウ・ア・ゴメス・デ・サ (Bacalhau à Gomes de Sá) (茹でたジャガイモと卵とともにオープンで焼く)、バカリヤウ・コン・ナタス (Bacalhau com Natas) (クリームグラタン)、そしてパタニスカス (pataniscas) (タラのフィッシュケーキフライ) です。イワシやヒメジはリスボン人の大好物である一方、タコはポルトガル国内のどこでも大人気の食材です。また南部地方では、魚をぶつ切りにして炭火で焼いたケバブがとても人気があります。

### 肉料理

内陸部では豚肉料理が主流です。北部から南部地方に至るまで好んで食べられています。豚肉は鼻先から尻尾まで、新鮮な肉や燻製のソーセージとして、余すところなく料理されます。

最高級のイベリア産豚は、アレンテージョの丘陵で飼育され、ドングリを餌としています。最も人気のある料理は、海と山の幸を使ったアサリと豚肉のアレンテージョ風 (carne de porco à alentejana) (豚肉と貝とジャガイモのスープ) で、この一品はポルトガル人の魚介類好きをはっきりと表しています。また、とりわけ中部地方で人気の高い料理は、バイラーダ (Bairrada) の仔豚のローストです。

### デザートに甘い誘惑

デザート選びは至難の業です。なぜなら、ポルトガル人は甘い物好きで、ポルトガルのお菓子は種類も豊富でどれもとても美味しいからです。

最も人気のデザートは、間違いなくベレン (Belém) のパステイス・デ・ナタ (pastéis de nata) でしょう。これはカスタードクリーム入りの小さなタルトを軽く焼いたお菓子です。ほかにも、シントラ (Sintra) のケイジャーダ (queijadas)、アヴェイロ (Aveiro) 地方のオヴォス・モレス (ovos moles) (卵パイ)、ブラガ (Braga) 名物のプリン、アバデ・デ・プリスコス (Abade de Priscos) などがああります。また、ナッツとイチジクで作るイチジクのチーズは、名前にあるチーズが少しも入っていないのがユニークです。

### ポルトガルならではの珍しい料理をお好みなら・・・

北部のブイヤベースと南部のカタブラーナ (cataplanas) は豊富な魚介類と野菜の入ったヘルシーな料理です。

### コンテンポラリーキュージーヌ

伝統とその土地に根差した人気の高い料理と並んで、若手シェフたちは、コンテンポラリー料理のガイドブックにポルトガルを載せようと試みています。これらのシェフの中で最も有名なのは、現在おそらくポルトガル最高のシェフであるジョゼ・アヴィレス、そしてレオネル・ペレイラでしょう。

世界のガイドブックでは、特にアルガルヴェのホテルのレストランが紹介されていますが、コンテンポラリーキュージーヌの挑戦が盛んな地域はリスボンとポルトです。エンリケ・モウロ (Assinatura)、ルイス・アメリカ (Mesa)、リカルド・コスタ (Yeatman)、ルイ・パウラ (DOC)、ヴィクトル・ソブラル (Tasca da Esquina) らのシェフがポルトガル料理に新たな活力を吹き込むべく日々奮闘しています。

以下に、腕利きのシェフによるコンテンポラリーなポルトガル料理を味わえるレストラン情報を掲載します。

#### Belcanto

Largo de São Carlos, 10, Lisboa. 電話：213 420 607. [www.belcanto.pt](http://www.belcanto.pt) 平均予算：€60

ジョゼ・アヴィレスによるモダンで大胆でカリスマ性に富んだ料理は、シアード (Chiado)

近々の中心街にある改装されたレストランで味わえます。魅惑的で情熱あふれる料理を堪能してください。

#### Cantinho do Avillez

Rua dos Duques de Bragança, 7, Lisboa. 電話：211 992 369. 平均予算：€30

シェフ、ジョゼ・アヴィレスのカジュアルなレストランです。伝統的なポルトガル料理をベースとしたメニューが自慢。期待を裏切らない美味しさで、ポルトガル料理が初めての人にもおすすめのレストランです。

#### Assinatura

Rua Vale Pereiro, 19, Lisboa. 電話：213 867 696 [www.assinatura.com.pt](http://www.assinatura.com.pt) 平均予算：€45

シェフ、エンリケ・モウロによるモダンキュージーヌが味わえます。定番の伝統料理からコンテンポラリーまで、ハーモニーを重視したメニューを楽しめます。

#### Tasca da Esquina

Rua Domingos Sequeira, 41 C, Campo de Ourique, Lisboa. 210 993 939. [www.tascadaesquina.com](http://www.tascadaesquina.com) 平均予算：30€  
現代風のおしゃれなレストランで、シェフ、ヴィクトル・ソブラルによる伝統料理をベースとした料理の数々を召し上げられ。

#### The Yeatman

Rua do Choupelo (Sta.Marinha) , Vila Nova de Gaia.電話：+351 220 133 100  
[www.the-yeatman-hotel.com](http://www.the-yeatman-hotel.com) 平均予算：€80、特別メニュー €38 (ランチのみ)  
地域の伝統的なポルトガル料理を独自の解釈で表現したりカルド・コスタの創作メニューがおすすめです。

#### Doc

Estrada Nacional, 222, Folgosa- Armamar, Régua.電話：254 858 123 <http://ruipaula.com> 平均予算：€50  
シェフのルイ・パウラが地域の食材を新しい方法で料理し、伝統的なレシピを現代風によみがえらせています。伝統料理とモダンな料理が融合するメニューが楽しめます。

#### Alma

Calçada Marquês de Abrantes, 92/94, Lisboa.電話：213 963 527. [www.alma.co.pt](http://www.alma.co.pt) 平均予算：€35  
洗練されたレストランでエンリケ・サ・ベッソアが新たに生み出す伝統料理を堪能できます。