

## リスボン (Lisboa) の美食

について



写真: Arq. Turismo de Portugal

### リスボン (Lisboa) の美食

イワシのグリルからパステイス・デ・ベレン (pastéis de Belém) (カスタード・タルト) まで、リスボンの食べ物は、その都市と地域同様に魅力的です。

イワシのグリルはポルトガル全土で一般的なメニューです。しかし、リスボンでは6月の人気の聖人フェスティバルの間特に伝統的な料理となります。それらは一般的なレストランやビーチ・テラスでは必ず出される料理です。夏は特に、グリルした胡椒や香辛料と、素晴らしいポルトガルのオリーブオイルが添えられます。

しかし、エリセイラ (Ericeira)、カスカイス (Cascais)、セジンプラ (Sesimbra)、セトゥーバル (Setúbal) などのこの地域の漁港をもっともらしく見せる船は、その他の多くの魚や魚介類を運び、セトゥーバルのウミゴイと甲イカのフライなどの、言葉にできないほど美味しいブイヤベースや魚のスープ、あるいはシンプルなグリルの食材となります。ポルトガルでは、本当に世界で最高の魚を食しているのです！

スイーツについても、この首都周辺には誘惑が多く、それだけでもリスボンを観光する十分な理由になります。魅力的なエストリル海岸 (Costa do Estoril) の終点にあるカスカイスの胡桃、シントラ (Sintra) のケイジャダ (queijadas) (チーズタルト) とトラヴセイロ (treavesseiros) (卵とアーモンドの焼き菓子)、ベラス (Belas) のフォフォス (fofos) (クリームを詰めたスポンジケーキ) などがあり、宮殿が点在し、ユネスコにより世界遺産に登録されたシントラの緑豊かな文化的風景も楽しめます。テージョ (Tejo) 川を南に渡ると、アゼイタオンのトルタス (tortas de Azeitão) (卵のクリームを詰め込んだロールパン) に出会います。ポルトガルのスイーツは無限にあります。しかし、リスボンを訪れたら誰でも食べずにはいけないものが1つあります。それは、2つの世界遺産のランドマークがあるベレンの重要地区にあります。みるからに美味しそうなパステイス・デ・ベレンは絶対に外せません。修道院で作られるスイーツのハイライトで、ポルトガルの美食のトレードマークになっています。

ところで、食事の初めまたは締めくくりにお勧めのメニューがもう1つあります。それは、アラビダ自然公園 (Parque Natural da Arrábida) の美しい風景から生まれるアゼイタオンのチーズです。これはポルトガルで最高のチーズの1つで、この地域の最高のワイン、特にセトゥーバルのモスカテルと一緒に食されることをお勧めします。他にも、素晴らしいコラレス (Colares) のテーブルワインがあります。これはほとんどが赤ですが、白ワインがお好みならブセラス (Bucelas) をお勧めします。

美味しい食事は、当然のことながら、使用された食材の品質だけでなく、それを調理するシェフの技術と才能があればこそ生み出されるものです。リスボンにはポルトガルのミシュランの星付きレストランがあり、この国で最も著名なシェフがいます。現代のポルトガル料理を創作する彼等の革新と創造力で卓越した実力を見せてきたほんの数人の名前を挙げるだけでも、ベルティリオ・ゴメス (Bertilio Gomes)、エンリケ・サン・ペソア (Henrique Sá Pessoa)、ジョゼ・アヴィレズ (José Aveliz)、ジョゼ・コルデイロ (José Cordeiro)、レオネル・ペレイラ (Leonel Pereira)、ルイス・バエナ (Luís Baena)、およびヴィクトール・ソブラル (Vitor Sobral) がいます。

しかし、リスボンとその周辺地域では、美味しいグルメの安息地は誰でも手の届くところにあるのです。シンプルな魚のグリル料理

---

は神の食事もかくあれかして、海を背景に、テラスで太陽の下、美味しい冷たい白ワインとともに舌鼓を打つにふさわしい一品です。

---

#### お役立ち情報

更に調べる: [www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)