ポルトと北部の料理

について

写真: Associação de Turismo do Porto e Norte

ポルトと北部の料理

ポルトとポルトガル北部地方は、この国の建設が始まった場所であり、人々の素直で純粋な性格ともてなしの伝統で知られています。その特徴の中でも、地域の素晴しいワインとともに食する豊かな料理が有名です。

この地域の料
理は自然の素材を利用したものです。この地域の肥沃な草原のおかげで誕生したキャベツ・スープである**カルド・ヴェルデ (caldo verde)** は国中で親しまれています。海に面した西の地方では、魚の新鮮さと品質で有名な場所がありますが、すべてのポルトガル料理に同じことが言えます。著名な国際的なシェフと美食家によ
れば、**世界最高の魚**
が獲れることが自慢です。しかし、ポルトと北部地方では、その道の通が喜ぶことに、ヤツメウナギとシャッドも流れの速いたくさんの川で釣ることができます。

ここで育てられている牛にとって、良質な牧草地です。**バロザン (Barrosã)**、ミ**ランデーザ (Mirandesa)**、**マロネーザ (Maronesa)**、そして**アロウケーザ (Arouquesa)** などの在来種は原産地名称保護 (PDO) に登録されており、**テリンショ (Terrincho)** **トランスモンタノのラムとバローゾ (Barroso)**
の仔ヤギも同様です。豚肉もさまざまな地域料理に使用されます。上質のソーセージだけでなく、**ロジョンエス** (rojões)
(蒸し焼きしたとんかつ)、 **サラブーリョ** (sarrabulho) (豚の血で煮詰めたポークライス)、そしておそらくこの北部地方の首都で最も有名な一品、ポルト風モツ料理もあります。サンドイッチを基本に作られた料理もあります。それは、本物の名物、**フランセジーニャ (francesinha)** です。豚肉に話しを戻すと、この山岳地域、特に北西部は、**ビザロ** (bísaro)
豚の繁殖では最大の地域です。**シャーベシュ (Chaves)** とミ**ランデラ (Mirandela)**
のソーセージは、伝統的な製造法を
使うことで有名です。ミランデラとミランダ・ド・ドウロの**アリェイラ・**
ソーセージは非常に人気ですが、豚肉を使っていないことが特徴です。それは、中世時代ここで暮らしていたユダヤ人たちを対象としていたことが理由です。ヴィニャイスの燻製肉フェア (Feira do Fumeiro de Vinhais) でこれら全ての料理を購入できます。

猟で得た獲物や**カビデーラ** (cabidela) 料理 (血で調理したもの)
もあり
ます。さらに
、タラ料理は国民的料理の一部ではありますが、レシピの多くが北部で作られています。その例として、**ゴメス・デ・サ (Gomes de Sá)** と**ゼ・ド・ピポ (Zé do Pipo)** 風タラがあります。ミーニ**ョ地方のタラ**、マルガリーダ・ダ・プラーサ(Margarida da Praça) タラ (ヴィアナ・ド・カステロ)、ナルシーザ (Narcisa) タラ (ブラガ) およびその他多くのタラ料理のレシピがあります。ポルトガルのオリーブオイルはトラス・オス・モンテス地方で素晴しい品質のオイルが生産されていますが、これらの料理全てに使用されています。

ワインに関しては、この地域ほど恵まれた場所はないでしょう。**ドウロ (Douro)**
川が流れ、そのブドウ園の風景は、世界遺産になっています。そしてその首都、**ポルト** – 同じく世界遺産 –

は、その名前をここから世界中に出荷されるワインに与えました。**ヴィーニョ・ヴェルデ地域 (Região do Vinho Verde)** とターヴォラとヴァローザのワインもあります。このように輝かしいリストを持つポルトと北部地方では、どの料理にもぴったりのワインに出会えるのは明らかです。前菜、軽食、サラダ、魚介類、白身の肉については、軽くてフレッシュなヴィーニョ・ヴェルデ (vinho verde) とスパークリング・ワインが豊富に揃っています。その他の肉料理やより風味のある料理については、同様にドウロ川地方の多種多様なこくのあるワインがあります。下は**ドウロ上流 (Douro Superior)** 渓谷が主な生産地です。

それ以外のドウロ小地区からは、**ポルトワイン**
のタウニー、コルヘイタス、ヴィンテージがあり、どの瞬間も賞賛にかわります。さらに、どんな特別な日でも非常に上質のスパークリング・ワインがあれば乾杯できます。**ターヴォラ - ヴァローザ地域 (Região de Távora-Varosa)**
では特に長い伝統を持ち有名です。

スイーツを味わわずにポルトと北部地方を離れることはできません。ブラガでは、アバデ・プリスコスのプリン (pudim Abade Priscos) が一番のお勧めです。この地域のどこででも、クレーム・ブリュレ、**トウシーニョ・ド・セウ** (toucinho do céu)
(天国のベーコン、卵と砂糖で作った修道院の料理)、**ライス・プディング、アルトリア (aletria)** (甘いヌードル) を食べることができます。一部の地域、特にトラス・オス・モンテス地方のスイーツはDOP登録のオリーブオイルまたはハチミツが使われています。

歴史の一部、緑の自然、一望する青い海のいずれであれ、きわめて多様性に富む風景があり、選択肢は膨大ですが、どれをとっても間違いはありません。

絶対のお勧め

> 伝統的なラメーゴのボラ (bola) (肉詰めのベイクド・ローフ) を試食。

> イースターのミートローフを味わう。シャーヴェスのミートローフが特にお勧め。 - フェルゲイラス (Felgueiras) のマルガリデ (Margaride) のスポンジケーキ、パンデロー (Pão-de-Ló) を味わう。
>
トウモロコシとライ麦で作ったパンの一種、コーンブレッドを試食。コルダ・ヴェルデに欠かせないお供の一品です。アヴィンテス (Avintes) のコーンブレッドは、特に有名です。
> ミランダ・ド・ドウロ (Miranda do Douro) 地域の典型的な一品、ミランデーザのビーフステーキ (Posta Mirandesa) に舌鼓。

> ポルトガルの北部地方全体で作られるオーブンで焼いた米を添えた仔ヤギ料理を楽しむ。

お役立ち情報

更に調べる:
visitportoandnorth.travel
"Prove Portugal/Taste Portugal "、「ポルトガルを満喫しよう」は、独特の質の高い材料を基に、ポルトガル料理をもっと世界に知ってもらおう、認めてもらおうと言う企画です。：www.proveportugal.pt

行き方

飛行機：フランシスコ・サ・カルネイロ空港 (ポルト)
鉄道： www.cp.pt
タクシー：Rede Expressos www.rede-expressos.pt
この地域は鉄道網が発達しています。主要都市間で自動車道と高速道路の接続も万全です。

2013 ポルトガル観光局 無断転載・転用禁止
info@visitportugal.com