

PORTUGAL

receita por escrever



ポルトガルの不文律



Portugal

a receita por escrever

Descubra um destino onde cada prato
é uma página em branco, pronta a ser escrita.



Em Portugal, os sabores evidenciam-se pela sua frescura inigualável — dos peixes recém-pescados, aos legumes colhidos momentos antes de entrarem no tacho. Esta ligação ao mar e à terra é o primeiro passo da experiência. Portugal é guardião de receitas seculares, passadas de geração em geração, contando histórias de pessoas e de tradições.

Criatividade não falta à mesa portuguesa. Os chefs reinventam sabores com ousadia, elevando ingredientes locais a expressões modernas da identidade nacional. A preocupação com a sustentabilidade está cada vez mais presente através do uso de produtos biológicos ou da pesca artesanal.

E, como não podia deixar de ser, tudo isto se serve com generosidade. Em Portugal, partilhar uma refeição é abrir a porta de casa e celebrar a vida à volta da mesa.

**Venha escrever a sua história em cada garfada,
um convite irresistível para criar memórias e partilhar sabores
que ficam para sempre.**

ポルトガル

これから書かれるレシピ

**一皿一皿が真っ白なページ
ここから物語が始まります。**

ポルトガルの味いは、比類のない新鮮さから生まれます。海から揚げたばかりの魚、収穫してすぐ鍋に入る野菜。海と大地とのつながりが、料理の最初の一步です。

ポルトガルは、世代から世代へと受け継がれてきたレシピの守り手。料理には、人々の物語と伝統が息づいています。

創造性も、ポルトガルの食卓には欠かせません。シェフたちは地元の食材を巧みに使い、現代的で独創的なアレンジで国のアイデンティティを表現しています。持続可能性への意識も高まっており、有機食材や伝統的な漁法が重視されています。

そしてもちろん、ポルトガルらしさを語るなら「寛大さ」。食事を分かち合うことは、家庭の扉を開き、人生を祝う行為そのものなのです。

一口ごとに、自分だけの物語を書いてください。忘れられない味と記憶を分かち合う、魅力的な招待状です。



Gastronomia em Portugal

ポルトガル料理





Porto e Norte

*encostas
de encantar!*

Ingredientes:

50g de frescura

100g de autenticidade

enchidos



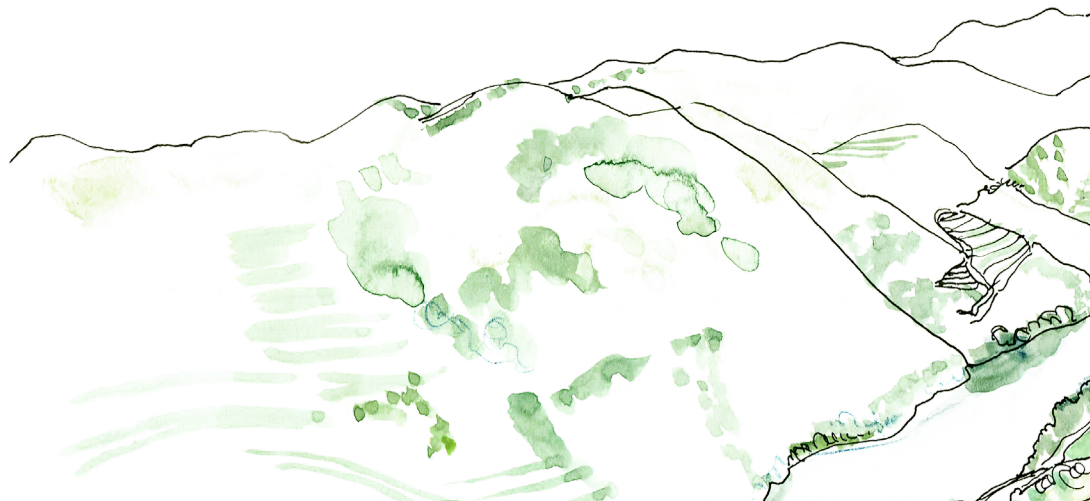
Preparação:

Nas encostas verdes do Minho, prove o caldo-verde e os pratos de bacalhau, curado com métodos ancestrais.

Na região, os Vinhos Verdes são uma experiência única, de sabor e de paisagem.

O Alto Douro vinhateiro é a região demarcada de vinhos

mais antiga do mundo, onde se produz o Vinho do Porto mas também os vinhos do Douro, ótimos para acompanhar pratos de carne e enchidos da região. No Porto e em Matosinhos os peixes e mariscos, juntamente com as tripas à moda do Porto são imperdíveis.



ポルトと北部

魅惑のゲ
レンデ

緑豊かなミーニョ地方の丘陵では、伝統の製法で作られた干し鱈料理や、ポルトガルの代表的なスープ「カルド・ヴェルデ」を味わってみてください。

この地域特産のヴィーニョ・ヴェルデ（グリーンワイン）は、風味も景色もユニークな体験です。

材料：
鮮度50g
信頼性100g

アルト・ドウロのブドウ栽培地域は、世界で最も古いワインの原産地指定地域であり、ポートワインの名産地として知られています。また、肉料理や郷土のソーセージにぴったり合うドウロワインも生産されています。

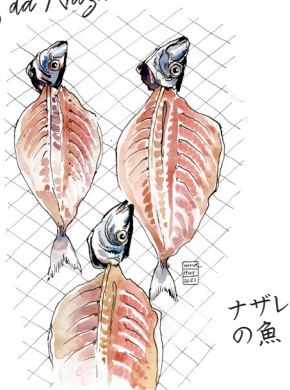
ポルトとマトジーニョスでは、新鮮な魚介類はもちろん、「ポルト風モツ煮込み（トリipas・ア・モーダ・ド・ポルト）」も外せない名物料理です。



Centro de Portugal

*Castella & Doçaria Portuguesa:
o famoso bolo Castella é legado dos
conventos portugueses e influenciou
a pastelaria nipônica.*

peixes da Nazaré



Ingredientes:

70g de criatividade

85ml de sustentabilidade

Preparação:

No Centro de Portugal deliciamo-nos com os sabores do mar e da montanha e com doces de comer e chorar por mais, tudo condimentado pelo caloroso acolhimento das pessoas que gostam de receber com mesa farta quem os visita.

Os queijos têm um lugar importante na gastronomia da região, nomeadamente o famoso Queijo da Serra da Estrela.

Nos pratos de carne, salienta-se o leitão à Bairrada e a vitela assada à moda de Lafões, acompanhados respetivamente pelo espumante local e pelo vinho do Dão. Diferentes pratos de arroz, produzido localmente nas margens do Mondego, compõem a mesa, fazendo a delícia de quem visita.

Os ovos e o açúcar são os ingredientes principais da doçaria local, em Aveiro é obrigatório provar os ovos-moles, em Ovar o pão-de-ló e em Vouzela os pastéis de Vouzela.





中部ポルトガル

ナザレ

ポルトガル中部では、海と山の恵み、そして思わず笑みがこぼれるような伝統菓子が訪れる人々を魅了します。どれも温かなおもてなしと、心のこもった豊かな食卓が彩ります。

この地域の食文化に欠かせないのがチーズ、とりわけ有名な「セーラ・ダ・エストレラ・チーズ」です。肉料理では、地元のスパークリングワインとともに楽しむ「バイラーダ風子豚のロースト」、そしてダン地方のワインが引き立てる「ラフォイン風ローストビーフ」が名物です。

モンデゴ川沿いで栽培された米を使った多彩な米料理も、訪れる人々の味覚を満たしてくれます。

卵と砂糖を主な材料にした伝統菓子も見逃せません。アヴェイロの「オヴォシュ・モーレシュ」、オヴァールの「パン・デ・ロー」、ヴォゼラの「パステル・デ・ヴォゼラ」は、ぜひ味わっていただきたい逸品です。

カステラ & ポルトガル菓子: 修道院発祥のカステラは日本の伝統菓子に影響を与えました。

材料:
創造性70g
持続性85ml



Lisboa

cidade de panfletos

Tempura & Peixinhos da Horta:

*A receita de tempura
no Japão inspirou-se nos fritos
portugueses do século XVI.*

Preparação:

Em Lisboa, o peixe grelhado é um manjar dos deuses, acompanhado do sol de uma esplanada e dum vinho branco bem fresco, com o mar como pano de fundo. A sardinha assada com um bom pão português são o prato principal para celebrar os Santos Populares, juntando à mesa a família e os amigos.

Ingredientes:

1 pitada de generosidade
100gr de frescura



Perca-se nos mercados urbanos onde chefs emergentes reinventam receitas clássicas ou petisque numa tasca, amêijoas à bulhão pato, salada de polvo ou uma simples bifana. Na zona monumental de Belém, onde também ficam dois expoentes do Património Mundial, termine a provar os gulosos pastéis de Belém.



アレンテージョ

シェアリングシティ

材料：

寛大さ 1つまみ

新鮮さ100グラム



テンブラ & ペジーニョシ
ユ・ダ・オルタ: 16世紀、
ポルトガルの揚げ物が
日本のテンブラ文化を生
みました。

リスボンでは、炭火焼きの魚が神々のごちそう。海を背景に、日差しの降り注ぐテラスで冷えた白ワインとともに味わうのは格別です。

サントス・ポプラーレス（聖人祭）では、炭焼きイワシとポルトガルパンが主役。家族や友人が食卓を囲み、にぎやかに祝います。

街のマーケットを巡れば、新進気鋭のシェフたちが古典料理を再解釈していたり、気軽な居酒屋〈タスカ〉で「アメイジョアス・ア・ブリャオン・パト（アサリの白ワイン蒸し）」や「タコのサラダ」、シンプルな「ビファーナ（豚肉サンド）」を楽しんだり、味わい方はさまざま。

世界遺産にも登録されているベレンの記念碑群を訪れたら、締めくくりは甘くて有名な「パステル・デ・ベレン」をぜひ。

Alentejo

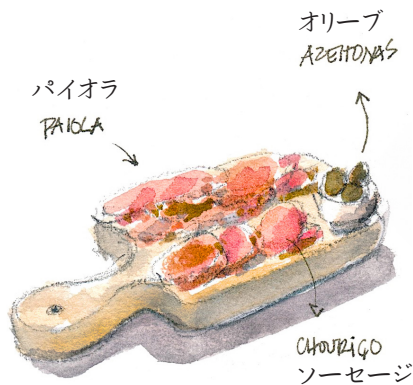
*comunhão entre
natureza e cultura*

Ingredientes:

2 colheres de autenticidade

100ml de generosidade

Pão (Pan): a palavra japonesa "pan" vem do português "pão", introduzida pelos missionários durante o século XVI e popularizado nas primeiras padarias em Nagasaki.



Preparação:

Planícies de montado e olival dão guarida ao borrego e ao porco preto. Azeitonas, queijos e pão de trigo fazem parte das festas tradicionais, onde o convívio é tão central quanto o próprio prato.

Em adegas familiares e herdades, participe na apanha da azeitona e nas vindimas, terminando com um repasto rústico: ensopados, migas, açorda e vinho alentejano. A quietude das planícies torna cada refeição ainda mais saborosa, numa comunhão entre natureza e cultura.



*o convívio
é essencial*

アレンテージョ

自然と文化
の交わり

コルク樫とオリーブの木が広がるアレンテージョの平原では、黒豚や子羊が大切に育てられています。オリーブ、チーズ、小麦のパンは、料理そのものと同じくらい人々の交流が大切にされる伝統的なお祭りの食卓に欠かせません。

家族経営のワイナリーや農園では、オリーブの収穫やブドウ摘みに参加し、その後は素朴なごちそうで締めくくり。エンスパーダ（シチュー）、ミーガス（パンの炒め物）、アソルダ（パンとニンニクのスープ）などを、アレンテージョワインとともに味わいます。

静寂に包まれた平野の風景が、自然と文化が溶け合うひとときをより特別なものにしてくれます。

材料：

大さじ2 オーセンテ
ィシティ

100mlの寛大さ

パン（パン）：ポルトガルの“pão”が16世紀、長崎に伝わり、現代の日本語“パン”の語源に。

社交は
不可欠



Algarve

Ingredientes:

100gr de frescura
50gr de criatividade

Preparação:

No fresco da manhã, visite os mercados de peixe em Olhão, Loulé ou Lagos e aprenda segredos para o grelhado perfeito, sempre com simplicidade.

Konfeito: os colonizados cristãos de açúcar foram dados a conhecer pelos portugueses e adaptados aos doces tradicionais. O nome deriva da palavra portuguesa "confeito".

Da clássica cataplana à açorda de marisco, cada prato revela o espírito da região. As amêndoas e o figo dão notas doces aos pratos salgados, num contraste que reflete a inovação dos chefs locais.



アルガルヴェ



朝の涼しさの中、オリャオン、ロウレ、ラゴスの魚市場を訪れば、シンプルで完璧なグリルの秘訣を知ることができます。クラシックなカタブラーナ（魚介の蒸し煮）から海鮮アソルダ（パンと魚介のスープ）まで、すべての料理にこの地域の精神が宿っています。

アーモンドやイチジクが塩味の料理に甘さを添え、地元シェフたちの革新性を感じさせる絶妙なコントラストを生み出しています。

材料：

新鮮さを100グラム
創造性を50グラム

コンペイトー：彩り豊かな砂糖菓子はポルトガルから伝来し、日本で“金平糖”として親しまれています。



Açores

Ingredientes:

100gr de sustentabilidade

70gr de frescura

Preparação:

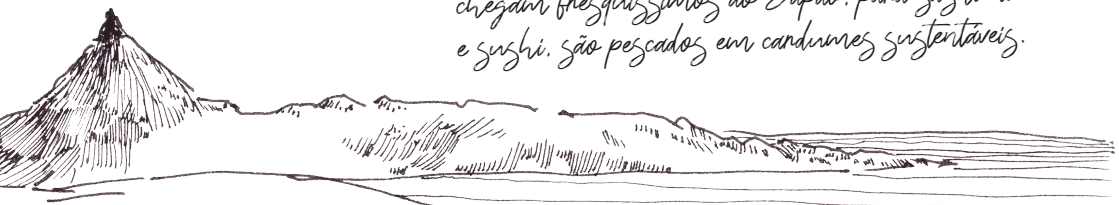
Nas ilhas vulcânicas, onde o mar oferece alimento em abundância, experimente os pratos de lírio e atum rabilho, peixes que são exportados para o Japão para confeccionar o melhor sushi. As pastagens naturais garantem legumes, carnes e queijos de pureza única.

Participe em visitas “do barco à mesa” e assista à pesca tradicional em pequenas

embarcações, saboreando o fruto do mar minutos após sair da água. As furnas geotermiais oferecem métodos de cozedura a vapor na terra que revelam sabores inéditos, do cozido das Furnas aos queijos curados em grutas de lava.

Para acompanhar os sabores da região, são ideais os vinhos da paisagem Cultural da vinha do Pico, Património Mundial da Humanidade pela UNESCO.

Peixe dos Açores: o lírio e o atum rabilho que chegam fresquíssimos ao Japão, para sashimi e sushi. São pescados em condumes sustentáveis.





アルガルヴェ

火山島では、豊かな海の恵みを活かした料理が楽しめます。リリウ（アザラシカマス）やクロマグロは、日本に輸出され最高級の寿司ネタとしても使われる魚。自然の牧草地では、野菜、肉、チーズが他にはない純粹さで育まれています。

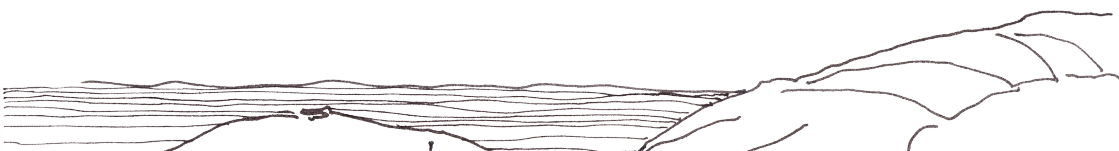
「海から食卓へ」の体験ツアーに参加すれば、小舟による伝統的な漁の様子を間近で見、海から揚げたばかりの魚介をその場で味わえます。

地熱地帯の「フルナス」では、地中での蒸し料理が行われており、フルナス風煮込みや溶岩洞窟で熟成されたチーズなど、驚きの味わいに出会えます。

この地域の味を引き立てるのは、ユネスコ世界遺産にも登録されたピコ島のワイン文化的景観で育まれたワインたちです。

材料：
サステナビリティを
100グラム
新鮮さを70グラム

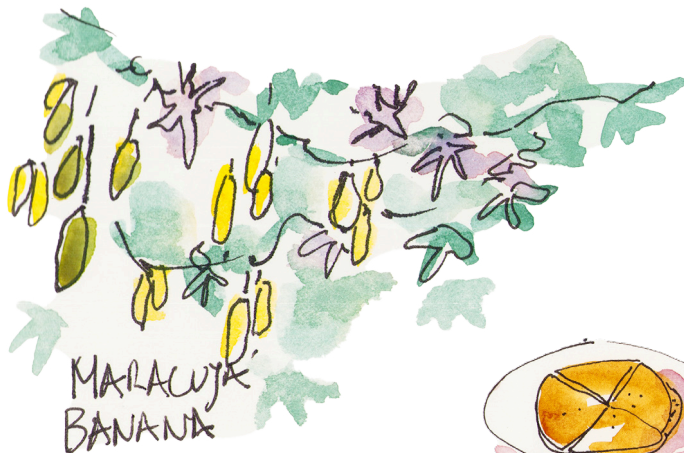
アソーレスの魚介：リリョや
本マグロはサシミ・寿司で
高く評価される持続可能な漁獲物です。



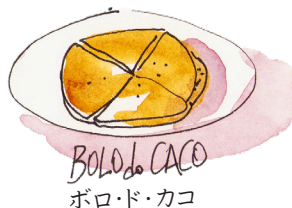
Madeira

Ingredientes:

1 colher de criatividade
120g de autenticidade



パッションフルーツ
バナナ



ボロ・ド・カコ

Preparação:

No “jardim flutuante” do Atlântico, o peixe-espada com banana e o bolo de mel da Madeira representam a fusão entre tradição e originalidade.

A produção do vinho Madeira, com as suas barricas e técnicas seculares, revela um terroir insular inigualável.

Caminhe pelas levadas e visite quintas históricas, onde se produzem frutas tropicais.

Harmonize cada entrada com um vinho “verdelho” ligeiramente salino ou um “boal” meio doce, para sentir a alma vulcânica da ilha.

Cabocha (Abóbora): a variedade de abóbora trazida de Cabo Verde influenciou receitas japonesas, dando origem ao tenório “kabocha” e enriquecendo sopas e tempuras.

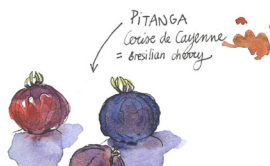
アルガルヴェ

材料：
創造性スプーン1杯
120gの信頼性

“大西洋の浮かぶ庭園” マデイラ島では、バナナを添えたメカジキ料理や、伝統菓子のボーロ・デ・メルが、独創性と伝統の融合を物語っています。樽と何世紀も続く製法で造られるマデイラワインは、他に類のない島のテロワールを映し出します。島を縫うように流れるレヴァダ（水路）沿いを歩き、歴史ある農園を訪れば、熱帯果実の栽培の現場に出会えます。

前菜には、ほんのり塩味の「ヴェルデーリョ」や、やや甘口の「ポアル」を合わせれば、火山島の魂を五感で味わうことができます。

カボチャ (カボチャ)：
カーボベルデ産のかぼちゃが日本に渡り、“カボチャ”としてスープや天ぷらに欠かせない食材に。





visitportugal.com