



ちょっと勉強室

No.200

平成26年 6月

今回のテーマは **ブラジル料理**



(1) 基礎知識

サッカーのワールドカップが、ブラジルで間もなく開催され、徐々に盛り上がりムードになってきています。そこで、日本の丁度裏側(対蹠地)にあたる国ブラジルの食について、ちょっと勉強したいと思います。

ブラジル連邦共和国、通称ブラジルは、南米大陸で最大の面積を所有し、首都はブラジリアです。国民は、インディオ、ポルトガル系、アフリカ系、イタリア系、ドイツ系、アラブ系、日系を主体とするアジア系などが入り混じっており、主に5つの地域に大別され、料理も区分されています。

アフリカからの奴隷の食事がルーツといわれるフェジョアードや牧童の肉料理であったシュハスコのほか、ムケッカ、ヴァタパ、カルルー等のほか、ロシア系のストロガノフもブラジル風にアレンジされ、よく食されています。サウガジニョと呼ばれる軽食には、コシーニャやアラブ系のキビ、パステウなどがあり、肉や野菜、魚介類が豊富に使われている料理が日常的に食されています。また、ヨーロッパや日本をはじめとするアジア系の移民など、様々な人種が融合しており、都市部を中心に、イタリア料理、ドイツ料理、中華料理、日本料理などが味わえ、特にイタリア料理はレベルが高いとされています。

①**北部:**アマゾナス等がこの地区にあたり、インディオの影響が強く、代表的な料理は干しエビ、オクラ、玉ねぎ、トマト、コリアンダー、デンデ油(アブラヤシの果肉から採る油)を一緒にしたカルル・ド・パラが挙げられます。

②**北東部:**バイーア、パライバ、リオグランデ等がこの地区にあたり、主に放牧が行われている乾燥した内陸部から、豊饒な海岸沿いの平地まであり、サトウキビやカカオが重要な農作物です。アフリカ系の影響を受けた、アフロ・バイーア料理や、地域の食材を利用して、アフリカ、インド、ポルトガルの料理を融合させたヴァタパやムケッカがあります。

③**中西部:**主に乾燥したサバンナや草原、森に覆われた地域からなり、牛肉と豚肉、魚がメニューの中心で、大豆や米、どうもろこし、キャッサバも常食されます。

④**南東部:**ブラジルの工業地帯の中心であり、サンパウロ、リオデジャネイロ等がこの地区にあたります。いわゆるブラジル料理といわれて思いつく、有名な料理の発祥地です。

⑤**南部:**サンタカタリーナ等がこの地区にあたります。有名なシュラスコは、ガウーショと呼ばれていた人々が作り出した料理の一つです。ヨーロッパからの移住者が多く、小麦粉を中心とした食生活が定着し、ワインやレタス等の葉野菜、乳製品が持ち込まれました。

(2) 代表的な料理

フェイジャン



またはフェイジャオンともいい、もともとは豆類の総称ですが、通常はインゲンマメ、またはインゲンマメを煮た料理です。一般的には、アフリカから連れてこられた奴隷たちがブラジルで考案したといわれ、農場主らのために豚肉の上質な肉をとった、残りの部分(主に内臓、耳や鼻、足、しっぽなど)や豆などを加えて食べたこととされます。暑熱の中での強制労働に就く奴隷のための食事であったことから、塩が効いています。ブラジルでは「フェイジャオン・コン・アホス」または「アホス・エ・フェイジャオン」として、多くの人が毎日のように白米にかけて食べる家庭料理です。豚肉や牛肉を加え煮込んだものは、フェジョアードと呼ばれます。

シュラスコ



ブラジルポルトガル語ではシュハスコといいます。もともとはバーベキューの意味があり、鉄串に牛肉や豚肉、鶏肉を刺し通し、岩塩を振って炭火でじっくり焼いた料理です。男性ウェイターが串ごと客席に運び、目の前で食べたい量を切り分けるのが特徴です。

コシーニャ



ササミのような形にした鶏肉を、茹でたジャガイモやキャッサバをつぶしたもので包み、油で揚げた、ブラジルのコロッケ。ポルトガル語で「臄」を coxa(コシヤ)といい、丸めた形が鶏肉の臄肉に似ていることから名付けられました。主に軽食として、パール等で供されます。