

CIRレポート1月号（スペイン）

「スペイン料理は大流行している！」

国際交流員 マリア・ルビオ（スペイン）

近年、スペイン料理は国際的に注目を集めている。スペインの食料品はますます高く評価されていて、スペインの有名なシェフたちが開業するレストランも大好評を得ている。ちなみに「2016年世界ベスト・レストラン50」ランキングのベスト10の中に、スペインにあるレストランが3つ入っている（カタロニア州1カ所、バスク州2カ所）。そのため最近スペインは世界中の美食家を引きつける国になってきた。

世界で最も多くのミシュランの星を獲得した女性シェフ、カルマ・ルスカイエーダは東京のレストランでも腕を振るう。



香り、味、食感が多彩なフュージョン料理で高く評価されているダビッド・ムニョス。



アットホームな雰囲気のある田舎レストランでアルサク親子が最高級料理をつくる。



学究的なアプローチで、革新的な料理で知られているキケ・ダコスタ。

ミシュランで三ツ星を獲得したシェフたち

スペインの豊かな歴史や恵まれた地理を考えれば、スペイン料理が様々な文化の影響を受けたことがわかる。昔、ローマ帝国の支配下に置かれていて、その後イスラムの世界の影響を受けたこともある。数世紀後、アメリカが発見されて、植民地からのトマト、アボカド、カカオやたばこなどの外来食品は他の国よりも早くスペインに届いた。



スペイン大使館が毎年主催する「スペイングルメフェア」など、日本でもスペイン食文化を代表するグルメを知る機会がある

では、スペイン料理の特徴は何でしょう。まず、材料でよく使うのはオリーブオイル、ニンニク、トマト、豚肉など。さらに、スペイン料理はソースや調味料をあまり使わずに、材料の本来的な味に頼るのが基本。



代表的な料理の一つは魚介類、肉、野菜が入っている、サフラン風味ごはん「パエリア」。他にはジャガイモオムレツ、冷たい野菜スープ「ガスパチョ」、そして様々な野菜や豚肉と牛肉とともに煮込むひよこ豆の冬シチュー「コシード」。



海の幸パエリア



コシード



じゃがいもオムレツ



ガスパチョ

魚が大好きというところはスペイン人と日本人の共通点である。スペインは地中海と大西洋に面している半島にある国なので漁業が盛んである。一番よく食べる魚の種類はタラで、料理する方法は盛りだくさん！タラの専門店があるくらいスペイン人はタラが好き。



バスク風ソースかけのタラ



バカラオ (タラ) の塩漬け



タラ専門店

さらに、スペインは周りの国とは違う特徴がもう一つある。それは、スペインでは一日5食ということである。しかも変わった時間帯に。

一番大事な食事である昼食は14時～15時にし、夕食は21時～22時くらいの遅い時間に食べる習慣がある。朝食と昼食の間、長い時間が経つため正午に軽食を取る。また、昼食と夕食の間に「おやつの時間」を18時ぐらいにとる。

昼食は夕食より圧倒的にボリュームがある。大量に食べてから少し眠くなるので、スペインでは昼食の後シエスタする（食後に少し寝る）習慣がある。ちなみに、スペインでは昼寝の時間帯である14時～17時に閉店する店がたくさんある！



夜遅くでも晩御飯を食べているお客さんでにぎわうマドリッド旧市街

また、スペイン食文化の特徴は他にもある。それは「タパス」である。



タパスはスペインの多くのバル（スペイン風居酒屋）で飲み物についてくる小皿料理である。オリーブの実、生ハムやチーズのような素朴なタパスもあるし、郷土料理の一品もあり。スペイン人が「イル・デ・タパス」（タパスめぐりする）というのは、バルを何カ所か回って、それぞれのおすすめの一品を食べることである。飲み物をオーダーするとタパスが無料でついてくるという嬉しいサービスがあるバルがたくさんある。

同じく、北部スペインでは「ピンチョス」と呼ばれる、一切れのパンに少量の食べ物を載せて串で刺した（ピンチョスとはスペイン語で串のこと）軽食がある。バルに入ると、お客さんがカウンターに並んでいる様々なピンチョスから自由に選び、支払いの際ウエイターが串の数を数える。



タパスやピンチョスの盛り合わせ



ピンチョスめぐり中のお客さん

日本でもスパニッシュレストランが段々増えていると言われている。東京や大阪などの大都会だけでなく、山口県内もおいしい店がいくつかある！

パエリア、ジャガイモオムレツや海老のオリーブオイル煮はお勧め！みなさん、行ってみませんか？

¡La cocina española está de moda!

La gastronomía española atrae cada vez más interés internacionalmente: los productos alimentarios españoles son más apreciados que nunca, y los chefs españoles cada vez abren más restaurantes de éxito. De hecho, según la lista “The World's 50 Best Restaurants”, 3 de los 10 mejores restaurantes del mundo están en España (dos en Euskadi y uno en Cataluña), por lo que en los últimos años España atrae a *gourmets* de todo el planeta.

Dada la extensa historia de España y su especial situación geográfica, su gastronomía posee influencias de muchas culturas. En el pasado, España estuvo bajo el dominio del Imperio Romano y posteriormente fue parte del mundo islámico. Siglos después, con el descubrimiento de América, los exóticos productos venidos de las colonias, como el tomate, el aguacate, el cacao o el tabaco, llegaban a España antes que a ningún otro país europeo.

Pero, ¿cuáles son las características de la cocina española? En lo que se refiere a los ingredientes, los más empleados son el aceite de oliva, el ajo, el tomate, la carne de cerdo...además no se suelen utilizar salsas o especias, lo principal es conservar el auténtico sabor de los ingredientes.

Uno de los platos más típicos es la paella, un plato de arroz sazonado con azafrán acompañado de diferentes mariscos, carne y verduras. Otras comidas típicas son la tortilla de patatas, el gazpacho, que es una sopa fría de verduras, y el cocido, que es un guiso de invierno de garbanzos con carne de cerdo y ternera y diversas verduras.

Algo que tenemos en común los españoles y los japoneses es que nos gusta mucho el pescado. España está situada en una península situada entre el mar mediterráneo y el océano atlántico, por lo que es un país de mucha actividad pesquera. La variedad que más se consume es el bacalao. ¡Hay muchísimas maneras de cocinarlo! A los españoles nos gusta tanto que hay tiendas especializadas de bacalao.

España tiene además otra peculiaridad que la diferencia de sus países vecinos: se come 5 veces al día y a horarios muy especiales.

La comida más importante del día, el almuerzo, se toma a las 14:00 – 15:00, y cenamos muy tarde, sobre las 21:00 – 22:00. Como transcurren muchas horas entre el desayuno y el almuerzo, se suele realizar una comida ligera hacia el mediodía. Además entre el almuerzo y la cena se toma la “merienda” sobre las 18:00.

La cantidad de comida del almuerzo es mucho mayor que la de la cena. Después de comer tanto entra un poco de sueño, por lo que en España es común “echar la siesta” después tras el almuerzo. ¡De hecho, muchos comercios cierran de 14:00 a 17:00 de la tarde, la “hora de la siesta”!

Otra particularidad de la cultura gastronómica española son las tapas.

Las tapas son platos en miniatura que se ofrecen en gran parte de los bares españoles para acompañar las bebidas. Pueden ser sencillos, como aceitunas, jamón curado o queso, o una pequeña ración de un plato tradicional de la región. Para los españoles “ir de tapas” es recorrer diversos establecimientos, probando sus especialidades en forma de tapa. En muchos bares, además, para disfrute de los clientes, las tapas se reciben gratis con la bebida. En el norte de España, encontraremos los *pintxos*, porciones de comida sobre una rebanada de pan y sujetos con un palillo. Al entrar a un bar los *pintxos* están alineados en la barra y los clientes los cogen libremente, y cuando se paga la cuenta, el camarero cuenta el número de palillos de cada persona.

En Japón también hay cada vez más restaurantes de comida española: ¿han visitado ustedes alguno? No sólo se encuentran en ciudades grandes, como Tokio u Osaka. Tenemos uno muy bueno en Yamaguchi: yo les recomiendo la paella, la tortilla y las gambas al ajillo, que están buenísimas.