

# マドリードのおススメグルメ

## 個人のベスト5ランキング

¡Hola! (こんにちは!) 山口県の新しいスペイン国際交流員のアルホナ・ゴメス・アドリアンです。私はスペイン人で、マドリードで生まれ育ちました。マドリードはスペインの首都で、大都会です。地理的にイベリア半島のど真ん中にあります。人口は約 676 万人で、気候は日本とあまり変わらないのですが、湿度が低いです。台風、地震、津波等の自然災害は非常に珍しいので、過ごしやすいところですよ。今回のレポートでは、出身地のグルメについて紹介したいと思います!

### 5位 チュロスとチョコレート

私はチュロスが大好きです。来日した時は、コンビニでチュロスが売られていることに気づき、驚きました。1点購入し、食べてみたら、ちょっとガツカリしました。確かに美味しかったです、



ですが、スペインのチュロスと比べるとまるで違うもののように思いました。スペインでは、チュロスというのは、作りたて料理です。温かいうちに食べて、外はカリカリで中はふわふわということが魅力です。コンビニのチュロスのように冷たいままで食べると、その魅力が失われてしまいます。私が知っている限り、チュロスはスペインのスーパーや販売店で購入する品物ではありません。スペイン人はチュレリア (チュロスの専門店) というところでチュロスを買って、温かいチョコレートかココアかコーヒーと一緒に食べます。チュレリアの営業時間は朝 5・6 時から 9 時までだけなので、朝早く起きることが必要です。しかし、冬や祭りの際に、人のよく集まる場所に出店されるので、朝でも夜でも簡単に手に入れます。

また、チュロスだけでなく、ポラスというチュロスに似たような甘い揚げ物もあり、大人気です。特徴はチュロスよりサイズが長くて、分厚いです。スペイン人

は、チュロス派とポラス派に分かれています。個人的にはチュロス派なのですが、両方のコンビネーションが最高だと思います。

#### 4位 イカ揚げのボカディージョ

マドリードの定番です。マヨール広場（マドリードの最も有名な観光スポットの1つ）の周りにはイカ揚げのボカディージョのバーで溢れていて、マドリードの有名なB級グルメです。ボカディージョとは、サンドイッチのような食べ物なのですが、食パンの代わりに、外がカリカリで中はふわふわなバゲットが使



われています。スペインの主食はパンなので、スペイン人はボカディージョが大好きでよく食べます。日本のおにぎりに相当する料理です。イカ揚げのボカディージョは値段が安くて（普段は 300 円を超えません）美味しいので、何時にバーに買いに行っても、混んでいるかもしれません。ですから、注文して、歩き食べる人が多いです。イカ揚げのボカディージョを持ち帰って、味わいながら、マドリードの街並みを満喫することを大変おすすめします。

#### 3位 カリョス・ア・ラ・マドリレーニャ



マドリードの伝統的な料理で、特に冬に食べられています。豚の内臓を煮込んだモツ煮のようなものです。少したろみがついたコクのあるスープが絶品です。食感と味に関しては、ある程度日本のホルモンに似ていると言えます。普段は伝統的な小さい土鍋で食べられ

ます。具を食べ終わったら、美味しいスープはパンでぬぐって残らずたべましょう。美味しいです！

## 2位 ウエボス・ロトス



ウエボス・エストレジャドスとも呼ばれ、直訳すると「つぶれた卵」という意味です。オリーブオイルで揚げたフライドポテトの上に目玉焼きをのせるマドリードの郷土料理です。食べ方に関しては、目玉焼きの黄身を作り立てのフライドポテトと混ぜてから食べます。そのままでも美味しいですが、生ハム、チョリソ、モルシージャ（豚の血に玉ねぎ、香辛子、時に米などを加えた腸詰）、ソーセージ等を追加すると、更に美味しいです。家で簡単に作れる料理なので、よく食べられます！

## 1位 コシド・マドリレーニョ

コシド・マドリレーニョ（野菜とヒヨコ豆、チョリソと肉などを土鍋で煮込んだもの）すなわちマドリード地方の煮込み料理というのは、マドリードの最も知られている伝統的な料理です。主な材料は、ひよこ豆、豚肉、チョリソ、モル



シージャ、キャベツ、ニンニク、ニンジン、ジャガイモ、スープです。伝統的に、カリョス・ア・ラ・マドリレーニャと同じく冬に食べて体を温める料理です。一人ではなく大人数向けで、スペイン人にとってコシド・マドリレーニョのイメージは土曜日あるいは日曜日の家族や友達と集まる際に、ランチとして食べられ

ている料理です。美味しくて、多彩な材料が用いられて、満腹になるまで食べられるので、1位に選びました。マドリードを訪れたときは、ぜひ食べてみてください。

また、コシド・マドリレーニョを楽しむ方法はもう1つあります。ロパビエハというものです。基本的にはコシドの余りを活用する料理です。コシドは大人数向けの料理のため、食べきれず、残ることが珍しくありません。その余りを同じ容器で混ぜてから、フライパンでオリーブオイルで軽く炒め、食べます。ロパビエハはコシドを食べた日の次の日のランチに食べることが多いです。しかし、活用料理なので、レストランのメニューに載っていない可能性が高いです。本当に美味しいので、もし機会があれば是非食べてみてください。

今回は、スペイン料理を代表するパエリア、アヒージョ、スペインオムレツ等を避けて、あまり知られていないマドリードのグルメ・郷土料理を紹介しました。皆さん、いつかマドリードを訪れた時の、参考になれば幸いです。

写真① Asador de Pollos Churrería Sagrario の Facebook アカウントから ([ここから](#))

写真② MadridFree(@MadridFree)の Twitter アカウントから ([ここから](#))

写真③ [Algunos de los mejores callos de Madrid. - Caminando por Madrid](#)

写真④ [Las 10 tapas españolas que más engordan, según expertos | Business Insider España](#)

写真⑤ [La Cañada, un cocido con solera | Restaurante La Cañada \(restaurantelacanada.com\)](#)

# Recomendaciones Gourmet en Madrid

## Ranking personal de las 5 mejores

¡Hola! Me llamo Adrián Arjona Gómez y soy el nuevo CIR español de la Prefectura de Yamaguchi. Nací y me crié en Madrid, la capital de España. Madrid está situada geográficamente en el centro de la península ibérica. Tiene aproximadamente 6 millones y medio de habitantes y el clima, salvo por que no hay mucha humedad, no difiere mucho del de Japón. Además, Son muy poco frecuentes desastres naturales como tifones, terremotos y tsunamis. En este informe, me gustaría compartir con vosotros algunas recomendaciones sobre la gastronomía local de mi ciudad natal

### 5 puesto: Chocolate con churros

Me encanta el chocolate con churros. Tras mi llegada a Japón, me llamó la atención que se vendieran churros empaquetados en bolsas de plástico en las *convenience stores* (tiendas abiertas las veinticuatro



horas del día). Saben bien, pero es un sabor y una textura que difiera bastante de los de España. En Madrid, los churros suelen consumirse recién hechos, y lo ideal es que se sirvan crujientes por fuera y esponjosos por dentro. Tal y como sucede con los que se venden en las *convenience stores*, los churros fríos pierden la esencia de su sabor. Por lo general, los madrileños compramos los churros en establecimientos especializados denominados "churrerías" y los comemos con chocolate o café caliente. Las churrerías suelen estar abiertas únicamente por las mañanas, por lo que no es extraño madrugar para ir a comprarlos. Durante el invierno o la celebración de alguna festividad, también pueden adquirirse fácilmente en puestos ambulantes.

Las “porras” también son muy populares. Se tratan del mismo tipo de dulce, pero más largo y grueso. Entre los madrileños existe debate sobre cuál de ellos es el más exquisito. Personalmente, considero la combinación de ambos es la mejor opción.

#### **4º puesto: Bocadillo de calamares.**

Un clásico de Madrid. Los bares que sirven bocadillos de calamares se concentran en los alrededores de la Plaza Mayor (uno de los lugares más turísticos de Madrid). El bocadillo, independientemente del ingrediente que lo acompañe, podría considerarse el equivalente al



*onigiri* (bolas de arroz) en Japón. En precio del bocadillo de calamares ronda los 300 yenes y es común que los establecimientos que lo sirven se encuentren llenos de gente. Personalmente, recomiendo pedirlos para llevar y disfrutar de ellos caminando por las preciosas calles de la ciudad.

#### **3er puesto: Callos a la madrileña**



Un plato tradicional típico del invierno madrileño. Es un guiso cocinado a partir de las tripas del cerdo. Se acompaña con un caldo ligeramente espeso y muy sabroso. En cuanto a la textura y el sabor, se asemeja en cierta medida al *horumon* japonés. Por lo general, suele servirse en una pequeña

cazuela de barro. Recomiendo que, al acabar, rebañéis la salsa con pan. ¡Riquísimo!

## 2º puesto: Huevos rotos.



También llamados huevos estrellados. Es un plato madrileño que consiste en huevos fritos sobre patatas fritas, generalmente, en aceite de oliva. En cuanto a la forma de comerlo, se deben “romper” los huevos con el cuchillo y el tenedor permitiendo que la cremosa yema de moje las patatas recién hechas. Tras ello, solo quedas

disfrutar de su increíble sabor. Según los gustos del comensal, se suele añadir jamón serrano, chorizo, morcilla, salchichas, etc. Es un plato simple y muy fácil de preparar en casa.

## 1º puesto: Cocido madrileño

El cocido madrileño es, sin lugar a dudas, el plato tradicional más conocido de la ciudad. Al igual que sucede con los callos, se consume especialmente en invierno. Los ingredientes principales son garbanzos, carne de cerdo, chorizo, morcilla, repollo, ajo, zanahoria y caldo. Es un guiso pensado



para consumirse entre varias personas. Suele ser común prepararlo y comerlo los sábados o domingos aprovechando reuniones con familiares o amigos. Lo he elegido como número uno porque es delicioso, utiliza una gran variedad de ingredientes y sacia el apetito como ningún otro. Resulta imprescindible que lo probéis si visitáis Madrid.

También existe otra forma de disfrutar del cocido madrileño. La “ropavieja”. Es un plato que aprovecha las sobras del cocido. Los ingredientes se mezclan y después se saltean ligeramente en una sartén

con aceite de oliva. Al tratarse de concina de aprovechamiento, no suele figurar en las cartas de los restaurantes. Si tenéis la oportunidad, os recomiendo probarlo.

Esta conforma lista personal de la comida local de mi ciudad, ¿Qué os ha parecido? Espero que vosotros también podáis disfrutar de ellas si visitáis Madrid. ¡Hasta la próxima!

Foto ① Asador de Pollos Churrería Sagrario の Facebook アカウントから ([enlace](#))

Foto ② MadridFree(@MadridFree)の Twitter アカウントから ([enlace](#))

Foto ③ [Algunos de los mejores callos de Madrid. - Caminando por Madrid](#)

Foto ④ [Las 10 tapas españolas que más engordan, según expertos | Business Insider España](#)

Foto ⑤ [La Cañada, un cocido con solera | Restaurante La Cañada \(restaurantelacanada.com\)](#)