

World Cuisine



Embassy of the Republic of Ecuador in Japan

エクアドルガストロノミー、4つの世界の味わい

エクアドルの食文化には、豊かな味わいと彩り、伝統が満ち溢れています。ファインアロマカカオや150種類以上のジャガイモ、キヌア、トウモロコシ、バナナ、エビ等が代表的な産物であり、エクアドルのアイデンティティともなっています。

川や海そして陸からの産物を伝統的な手法や最新のテクニックを使い調理し、唯一ともいえる食文化が生み出されました。料理を通じそれぞれの地域の食材や味わいだけではなく、エクアドルの各地域の文化や歴史までも知ることができます。

エクアドルには、ガラパゴス諸島、太平洋岸、アンデス、アマゾンという4つの世界があり、それぞれの地域や季節ごとに独自の料理があることから、この国の観光の魅力と豊かな食文化が形成されています。

自然と人類生物学的遺産であるガラパゴス諸島ではシーフードが主な食材として使われ、中でもロブスターのシーフードソース煮は人気の料理のひとつです。

マングローブと美しいビーチに恵まれた太平洋岸でも豊富なシーフードが手に入ります。「ビッチェ」と呼ばれる伝統料理はピーナッツベースのシーフードスープで、カボチャ、豆、トウモロコシ、熟した調理用バナナ等の野菜と調理されます。調理用バナナは沿岸部の食事には欠かせないもので、ネギ、アチョーテ（食紅、卵などと炒めたものは「ティグリージョ」と呼ばれ、この地域を代表する料理となっています。

万年雪や山、渓谷を有するアンデスは、火山性土壌によりジャガイモやトウモロコシ類の農業に適した豊かな土壌が形成されています。この地域では、これらの食材と豚肉が食卓の主役としてよく登場します。マリネした豚の薪のオープン焼き「オルナード」は有名で、豚の皮やジャイアントコーン、ジャガイモなどとサーブされます。

ジャングルや滝、美しい川をもつアマゾンには豊かな動植物が生息しています。また、さまざまな文化を持つ先住民族が生活しており、アマゾンの香りと味が融合した伝統料理が受け継がれています。代表的な料理は「マイト」と呼ばれる魚の切り身を大きな葉で包んで蒸しユ

カとヤシの新芽を添えたものです。

すべての地域で人気の料理は、調理用バナナのフライやポップコーンを添えた魚介のマリネ「セビーチェ」です。季節の伝統料理では、四旬節に食べられる12種類の穀物と干し鱈のスープ「ファネスカ」や、アンデスの古い習慣である死者の日に飲まれる黒トウモロコシ粉から作られる飲み物「コラーダモラダ」等があります。



上から、エビのセビーチェ、オルナード、コラーダモラダ