

World Cuisine



Portuguese Trade & Investment Agency

鉄砲やキリスト教をはじめ、日本に多くのヨーロッパ文明をもたらしたポルトガル。食文化でも日本に影響を与えました。ポルトガル料理はてんぷらやカステラなど、馴染みの深いものも多く、米料理もよく食べるので、日本人の味覚によく合います。肉食文化を基盤にしながらも、魚介類、野菜やお米などバランスよく取ります。塩とオリーブオイルをベースに、香菜、ハーブ、スパイスを効果的に用いるのが特徴です。

長い海岸線で大西洋に面するポルトガルは、近海の新鮮な素材を活かした魚料理が豊富です。とりわけ塩漬けの干しだら（バカリャウ）へのこだわりは強く、365種類以上のレシピのバリエーションがあると言われています。代表的なものに、シンプルに野菜と煮たバカリャウ・コジードやグリルにしたバカリャウ・アサード、スクランブルした卵と千切りポテトを合わせたバカリャウ・ア・ブラスなどがあります。

銅を打ち出した鍋を使い魚介類をワインで蒸し焼きに

するカタプラーナ・デ・マリスコスは、南部アルガルヴェ地方の料理で、海の幸の素材のよさがダイレクトに伝わる代表的なシーフード料理です。

新鮮な魚のグリルはシンプルで美味。ポルトガルの風物詩のひとつ、粗塩をまぶしたイワシを炭火で焼くサルディーニャス・アサーダスは、日本人には醤油が欲しくなる一品。シーズンの6月には、リスボンの路地に煙が立ち込め、香りが漂います。この時期に開催されるリスボンの聖アントニオ祭は別名「イワシ祭り」と呼ばれています。

ポルトガルのデザートには、日本の和菓子にも多大な影響を与えた伝統菓子が多くあります。なかでも日本に伝えられたとされるカステラは、ポルトガルではパン・デ・ローと呼ばれ、今でも大人気のお菓子です。地方によって違いがありますが、日本のカステラよりも甘く、火を完全に通さない半熟タイプが人気です。また最近は、パステイス・デ・ナタが日本で人気です。日本ではマカ

オの影響でエッグタルトと呼ばれていますが、オリジナルはポルトガルで、どの地方のどのカフェでも目にする国民的スイーツです。ポルトガルではシナモンパウダーと粉砂糖をかけていただきます。

これらの代表的なポルトガル料理を日本で味わえるレストランが東京にあります。現在約20のレストランがありますが、日本在住のポルトガル人に特に人気のお店を以下に紹介します。



- ポルトガルの魚介食堂
マヌエル日本橋店
<https://manuel.jp/manuelnihonbashi/>
- ポルトガル料理&ワインバー
クリスチアノ
<http://www.cristianos.jp>
- ぼるとがる酒場 ピリピリ
<http://piripiri.jp>

左上から時計まわりに：サルディーニャス・アサーダス、カタプラーナ、パステイス・デ・ナタ、パン・デ・ロー
写真提供：ポルトガル政府観光局

