

# World Cuisine



## Embassy of the United Mexican States in Japan

### メキシコ文化の至宝： 無形文化遺産としてのメキシコ料理

2010年11月16日、メキシコの伝統料理が、創造性、多様性、重要性に富むとユネスコに評価され、無形文化遺産に登録されました。このことを記念し、メキシコでは毎年11月16日がメキシコ料理の日と制定され、メキシコ料理にとって歴史的な記念日となりました。

メキシコの食文化はメキシコ文化のなかでも至宝と呼ぶにふさわしい最も重要な要素のひとつです。メキシコの食文化を考えると、料理を味わうその瞬間をとらえるだけでなく、その料理が生まれるずっと前、食材が生産される時点でさかのぼり、祖先から継承された知識、慣習、農作業、儀式の慣行、世界観を認識する必要があります。実際には目に見えなくても、これまでさまざま

な独自の食材や調理方法が生まれ、発展してきた儀式ともいえる過程が存在します。

私たちが日々口にしているメキシコ料理は先住民時代から引き継がれた要素、スペイン副王領時代の要素、メキシコに伝来したさまざまな文化要素が融合したもので、メキシコの広大な国土、多様な植生、気候の恩恵を受け発展してきました。メキシコの食文化で最も重要な要素はトウモロコシ、フリホーレス（豆）、唐辛子です。これらは3大主要作物と呼ばれ、トマト、アボカド、カカオ、バニラといったメキシコ原産の食材が加わります。特にトウモロコシの果たす役割は大きく、メキシコの食卓で欠かすことはできません。メキシコの主食であるトウモロコシは、粒が白くデンプン質で甘みはほとんどありません。調理法によって無数の料理や飲料に姿を変える応用の幅広さが食材としての重要性の証しです。

メキシコ料理が無形文化遺産に登録されてから10年以上が経過し、今では世界中の人々に愛されています。日本でも、メキシコ料理に対する興味は日々広がりを見せ、メキシコ料理店が増える傾向にあります。日本ではメキシコ料理がアメリカ南部などで提供されるテックスメックス料理（テキサス風メキシコ料理）と混同される場合があります。在日メキシコ大使館ではメキシコの食文化の大切さやアイデンティティを広く知ってもらうための努力を続けています。日本全国にあるメキシコ料理店を探ることができるマップや、日本で手に入る食材を使って家庭で作ることができるさまざまなメキシコ料理のレシピを制作し公開しています。ぜひ、下のQRコードよりアクセスください。

日本全国にある  
メキシコ料理店マップ



メキシコ料理レシピ集  
(在日メキシコ大使館作成)



左上から時計回りに：トルティージャのスープ、鶏肉のソペス、エンモラダス、フリホーレスの煮込み

