

# World Cuisine



## Embassy of the Dominican Republic in Japan

ドミニカ共和国の鍋では、新世界（アメリカ大陸）の歴史とその激動が長く煮込まれてきました。アフリカ系、ヨーロッパ系、タイノ族といった先住民など、多くの民族の融合であり、それはチェンチェン（トムロコシを挽いた粉を使った料理）やカサベ（キャッサバ芋を原料としたクラッカーのようなもの）、モロ（黒豆の煮豆）といった特有の郷土料理に反映されています。

ドミニカ共和国の国民的詩人、ドン・ペドロ・ミールが消えないインクで詠んだように、太陽と同じ通り道に位置するこの国は、大西洋とカリブ海の海水を浴び、山々とココナツの木立に囲まれた海と陸の間でクレオール料理が作られています。つまり、我が国のグルメについて語るには、国の北部、南西部、南東部の3地域を旅することが欠かせません。

北部のシバオ地域は、サンティアゴからサント・ドミンゴまで広がります。西側の中央山脈に囲まれた、肥沃で広大な平原の中心に位置し、国の主要輸出産品であるコーヒー、サトウキビ、タバコの産地です。首都サント・ドミンゴが位置するドゥアルテ県は世界的に有名なオーガニックカカオの産地でもあります。

シバオのガストロノミーには国の象徴的な料理が多く、全国的に朝食として食べられるマンガ（湯がいた緑バナナをマッシュした料理）やクリスマスに欠かせない豚の丸焼きなどがあげられます。

カサベの故郷ともいえるサンティアゴ・ロドリゲスもこの地域にあります。先住民タイノ族の伝統料理であるカサベはその万能性により、時代を超えて今も私たちの食卓にのびります。キャッサバ芋を主原料として、白く丸く薄いサクサクとした食感のクラッカーのようなものです。ほかにも、この地域の代表的な料理には、豚肉のロクリオとカシューナツ（「ロクリオ」はスペインのパエリアのクレオール料理版）、トムロコシ粉のパン、パネシコス（キャッサバ芋が原料のパンの中に豚の皮が入ったもの）、モロ・デ・アビチュエラス（お米と黒煮豆）、オレガノ風味の山羊肉の煮込み、そして有名なサンコチョ（7種類の肉、根菜、お野菜を煮込んだスープに

ご飯とともに食べる）などがあります。

シバオには、地域のハイライトともいえる自然の楽園、サマナ半島があります。数え切れないほどの見どころの中でも、毎年11月から4月にかけて数百頭のクジラが訪れる機会をとらえたホエールウォッチングは特筆すべき



マンガ



カサベ



サンコチョ

でしょう。このエリアの美食にはビーチの果物が不可欠で、ココナッツが主役の素朴な菓子であるココネテ（ココナッツのクッキー）やハラオ（お砂糖とココナッツのお菓子）、サツマイモパンなど熟練の技で作られるスイーツも外せません。ジンジャー・リキュールや国民的な飲み物であるママファナ（ラム酒に、赤ワイン、蜂蜜、スパイスを漬け込んで作る独特なアルコール飲料）もあります。

南西部のサンフアンは、米、トウモロコシや豆類など穀物の貴重な産地として「南の穀倉地帯」と呼ばれています。畜産、その他農産物の栽培に加え、ヨーグルトやチーズなどの乳製品の生産でも有名な場所です。山羊肉の煮込み入りチェンチェン、インゲン豆の煮込みやチャンブル（豆類、肉、野菜、米、根菜の入ったスープ）、チーズ、デザートとしての甘い豆（これは特にイースターの聖週間に食べる習慣があります）とチャカ（トウモロコシを使用したスイーツ）などがこの地域の郷土料理です。

また、ハイチとの地理的な近さが、クレオール風タラのジャガイモ添え、お肉のホロホロ煮込み、ニシンの口クリオ（ニシンの入った炊き込みご飯）など料理に興味深い融合をもたらしました。

南東部は透き通った海に恵まれた地域です。白い砂浜と無数の観光施設があるカリブ海には、国内のほかの場所とは異なるさまざまな代表的な料理とたくさんの魅力が詰まっています。

例えば、グロヤス（19世紀に製糖工場で働くために英領カリブ海の島々から移住してきた人々の子孫）の本拠地であり、2008年にユネスコの人類の無形文化遺産として登録されたココラ・ダンスの地であるサンペドロ・デ・マコリスでは、ココラ・ガストロノミーが生まれました。イギリスとアフリカをルーツとし、サラミ、タラ、チキン、イワシの煮込みやソースを添えた小麦粉のゆで団子ドンプリンが食の基本です。魚介のココナッツ煮を添えたヤニケケ（小麦粉を揚げたもの）も有名です。グアバベリーというリキュールもこの地域の特産です。

首都サント・ドミンゴはアメリカ大陸において大聖堂の発祥の地であり、国の主要なグルメスポットです。イベロ・アメリカン・アカデミーにより2016年、2017年のカリブ海的美食文化都市とし

て表彰されました。さまざまな国のレストランや、ドミニカ人のアイデンティティを形成した移民文化を感じられる、多様性豊かな食事を楽しむことができるレストランが数多くあります。

屋台も一般的で、数多くのフードトラックが通りにありさまざまな料理を見かけます。なかでもドミニカ人に最も人気があるのがチュミチュリです。伝統的なハンバーガーをドミニカ共和国風アレンジしたジューシーな一品です。（本来のチュミチュリは、マリネしたグリルポークソーセージを2つに割って、カリカリのバンズに挟んだものです。）

このように、ドミニカ共和国の各地域には独自の代表的な料理がいくつもあります。ほとんどの食事には、ココナッツ、キャッサバ芋、唐辛子、サツマイモ、バナナ、アボカド、豊かな牧草で育てられた肉、地元の魚介類などの食材を使用するという共通点があります。

最後に、日々の食卓に欠かせない国民食ラ・バンデーラ・ドミニカーナ（スペイン語でドミニカ共和国旗の意）を紹介します。基本的な材料は3つ、炊いた白米、煮豆、そして鶏肉、豚肉、または牛肉の煮込みです。その時台所にあるものでサラダ、熟したバナナまたは揚げ緑バナナ、アボカドなどの野菜が添えられることもあります。安価で人気のある典型的な国民食でドミニカ共和国のほとんどの家庭で日常の昼食に、誇らしげに食されています。

（写真提供：Ministry of Tourism of the Dominican Republic）



ラ・バンデーラ・ドミニカーナ