

地中海式ダイエット

について



地中海式ダイエット

ユネスコの世界無形文化遺産に登録された地中海式ダイエットは、ポルトガル料理の根幹を構成するものです。

地中海式ダイエットの基本となるのは、**野菜、果物、上質のパン**、ほとんど未加工の**穀類**、生または乾燥させた**豆類**（豆、ひよこ豆、ソラマメ他）、**ドライフルーツやナッツ類**（クルミ、アーモンド、栗、レーズン他）を含む植物性食材と、主な脂肪源となる**オリーブ油**です。また、赤身肉ではなく魚を多く使います。

人々はこうした食材を旬に消費

すること、農作業と収穫のリズムに合わせて、伝統的な市場とは言わないまでも**地元の店**

で購入することを好み、栄養分を損なわない調理法により素朴で質素な料理に仕立てます。そのようにして、素材の抗酸化性特性を残し、それを食べる人の長生きに貢献するスープ、シチュー、鍋料理、チャウダーを作ります。

また、地中海式ダイエットには、**乳製品の摂取は控えめ**、塩の代わりに調味料として**ハーブ**を使用、**ワインは必ず食事と一緒に**節度ある量を摂取、**日中の主な飲み物にする水**を特に**食卓に欠かさない**

などの特色があります。さらに言えば、食事を分かち合うことも挙げられます。これはポルトガル人のよく知られる習慣のひとつで、家族や友人をひとつにまとめる儀式であり、もてなしの心を示すものです。

地中海式ダイエットが大切にするのは、多様な山の幸と海の幸、ポルトガル起源または大航海時代に海外から伝えられたものを含むノウハウの収集と伝承、異なる文化や世代が集う祝宴です。これらはすべてポルトガル料理に反映されています。

大西洋に面した長い海岸線

をもつポルトガルは、その気候、地勢、国に伝えられ

吸収された文化、そして**生活様式**により、地中海式ダイエットの本場となっています。

絶対のお勧め

> ポルトガル北部地方のカルド・ヴェルデ (caldo verde)

（キャベツのポタージュ）をはじめとする野菜スープ、または南部地方で夏に食される冷たいスープ、ガスパチョを食す

> グリルしただけの魚を海沿いのテラスで食べて、ポルトガルの魚は世界一だと実感しよう

> ペニーロイヤル、コリアンダー、その他のハーブをふんだんに使ったアレンテージョ (Alentejo) の美味しいパン料理に舌鼓を打つ

> アルガルヴェ (Algarve) の郷土料理カタプレーナ (cataplana) を味わう

> 冬には屋台で売られている焼き栗をお試しあれ