

## 中部地方 美食の旅

について



写真: Edições do Gosto

### 中部地方 美食の旅

ポルトガル中部地方では、海と山の趣、そして一度食べたら止められなくなるスイーツに満たされることでしょう。これらはいずれも、豊かな食卓で来訪者をもてなすことが大好きなその土地の人々の温かい歓迎の気持ちが生かされているのです。

海岸では、鍋やシチューの中で美味しく調理される新鮮な魚介類が獲れます。アベイロ (Aveiro) 地方のウナギは特に有名です。内陸部の多くの河川や湖では、その他の魚が獲れます。鱒などはシンプルに焼くだけでも美味しい魚です。

ポルトガル全土でメニューに必ず載っているタラは、イリャヴォ (Ílhavo) を代表する魚です。タラには1001通りの調理法があるといわれていますので、そのうちのいくつかはぜひご賞味ください。また、イリャヴォ海洋博物館 (Museu Marítimo de Ílhavo) と、かつてタラ漁に使われた船舶、サント・アンドレ (Santo André) とサンタマリア・マダレーナ (Santa Maria Manuela) の見学も楽しみください。そこでは、この美味しい魚を獲り塩漬けにするために、遠海を渡る勇敢な船乗りたちを、氷で覆われたグリーンランドとニューファンドランドまで向かわせた過酷な労働についてより詳しく知ることが出来るでしょう。

肉料理の中では、仔豚の丸焼き (leitão) が一番でしょう。国中の人々がバイラーダ (Bairrada) のレストランに足を運ぶほど美味しいのです。北の地方、ヴィセウ (Viseu) では、ラフォエス (Lafões) 式の子牛の丸焼きがメニューに並びます。カステロ・ブランコ (Castelo Branco) 地方では、さまざまな方法で調理されたポークがメインになります。ブーチョ・レチエード (bucho recheado) (豚コース肉のハギス)、マラニョス (maranhos) (ポルトガル風の豚、ヤギ、米のハギス)、および代表的ソーセージの数々など、いずれも独特な風味を持っています。仔ヤギの丸焼きはこの地方ではどこでも召し上がれます。山間部では、赤ワインでじっくり煮込んだヤギのシャンファナ (chanfana) (蒸し焼き鍋料理) がお気に召すでしょう。

チーズはこの地方の料理では重要な役割を持っています。最もその名を知られているのは、もちろんエストレラ脈 (Serra da Estrela) 地方産の有名なエストレラチーズ (Queijo da Serra) でしょう。ほんのり柔らかくてバターが入ったこのチーズは、年中買うことができます。ただし、選択の幅を広げ、すべての種類を味わうためには、2月と3月にチーズ・マーケットを訪れるほかないでしょう。他にも、ぜひ味わっていただきたいチーズが数多くあります。例えば、アンシアン (Ansião) とペネラ (Penela) 地方、カステロ・ブランコ (Castelo Branco) 地方のラバサル (Rabaçal) などですが、スパイシーなベイラバイシャ (Beira Baixa) は強烈なアロマが持ち味です。種類が非常に多いので、どれかを選ばずに、それぞれ1つずつ買うのがよろしいでしょう。

スイーツについては、アヴェイロ (Aveiro) 地方のオーヴス・モーレス (ovos-moles) (「柔らかな卵」の意味) をお召し上がりください。木の樽に詰められていたり、ウェハースで包んで販売されているので、食べながら街を散策したり、お土産として持ち帰ることもできます。卵と砂糖はオバル (Ovar) のパン・デ・ロー (pão-de-ló) (スポンジケーキの一種)、そしてヴィセウ (Viseu) のカスタンヤス・デ・オヴオス (castanhas de ovos) (「卵のチェストナッツ」) の主な材料です。そのいずれも、外すことのできないお菓子です。テントゥーガル (Tentúgal)、パウゼラ (Vouzela) のケーキ類も忘れてはなりません。コインブラ (Coimbra) のサンタ・クララ (Santa Clara) は、ケーキショップを訪れると必ず思い出す名前です。

これらの名産品は、素晴らしい品質の地方生産物から作られています。原産地が保護されているベイラバイシャ (Beira Baixa) のオリーブオイル、またはナチュラルデージョ (Naturtejo)、ロウザン山脈 (Serra da Lousã) 地方や他の多くの山間部で生産されるハチミツなど、そこで試食もでき、もちろん持ち帰ることもできます。さくらんぼの季節になると、あらゆる道がこの美味しい果物の主要生産地の一つ、コヴァ・ダ・ベイラ (Cova da Beira) に通じるようになります。これらは観光客の皆さんが試食できる数多くの名産品のほんの一例に過ぎません。他の香りや風味がいつでも皆様をお越しをお待ちしています。