

11月 世界味めぐりの旅

～スペイン～



スペイン料理の特徴

71%と国境に接する北部

地中海に面した南部

パセリを使った緑、赤ピーマンを使った赤、イカスミを使った黒などのソースが料理に使われ、フランスの影響もみられる。また、ビスケー湾に面したガリシア地方は、新鮮な魚介類を使った料理がたくさんある。

バレンシア州米の産地で、米とエビンをを使った、イカ、ムール貝などの魚介類や肉、野菜などをを使ったパエリアが有名。また、ポルトガルと国境を接する南部の地域は牧畜が盛んで、生ハムの産地として知られている。
アンダルシアトマトなどの生野菜で作る冷たいスープのガスパチョが名物。

首都マドリードのある中部

肉料理が多い。肉と野菜、ひよこ豆を煮込んだスープのコシード、子豚の丸焼きなどが有名。

MENU

- サフランライス
- コーヒー豆乳
- 白身魚のレモン風味
- カラフルサラダ
- ソパ・デ・アホ(にんにくスープ)
- オレンジ



一日5回の食事



スペインの人々は、午前と午後のおやつのような軽食を含めて、一日5回の食事をする。

テサジャーノ (朝食)



パンや細長い揚げ菓子のチュロとカフェ・コン・レチェ(ミルク入りコーヒー)やチョコレート(ココア)などで簡単に済ませる。

メリエンダ・メティア・マニナーナ (午前11時頃のおやつ)



ボカディージョ(サンドイッチ)やスナック類をつまむ。

コミーダ (一日の中心の食事となる昼食)

レストランなどでは午後2時頃から食べ始め、スープ、メイン料理、デザートまでのフルコースを2時間程かけてしっかりと食べる。このときにワインを飲むことも珍しくない。



メリエンダ (午後6時頃のおやつ)

この時間は、カフェでお菓子や大衆酒場「バル」でタパス(つまみ)と酒を楽しむひとでにぎわう。



セナ (午後9時以降に食べる夕食)

スープやボカディージョやタパスなどで軽く済ませる。

