

# グルメ スペイン



[www.spain.info](http://www.spain.info)

# 目次

概要	3	エコロジーグルメ	25
—		—	
伝統料理	4	ワインツーリズム	26
定番の煮込み		ワイン文化	26
スペインの海の幸		—	
肉類とチーズ		地中海式ダイエット	29
畑の野菜		—	
デザートとお菓子			
—			
革新的料理	17	食習慣	33
—		—	
街の市場	19	タパス	34
—		スペインから世界へ	
		—	

産業観光商務省  
出版元: © Turespaña  
作成: Lionbridge  
NIPO: 086-17-059-4

## 無料頒布

このパンフレットの内容は細心の注意を払って作成されています。お気づきの点がございましたら、改善のためにbrochures@tourspain.esまでメールでお知らせください

## 概要

スペインが誇る味スペインは、飲み、  
味わい、感じる国です

美味しいスペイン料理の旅の前に味覚を  
研ぎ澄ましてください。

スペインは、その**伝統料理**と**革新的料理**の絶妙な組み合わせで、世界のグルメ界のトップに数えられます。

スペインのシェフの質の高さは、星の数でも評価されます。約**200のミシュランの星**の獲得数からもわかるように、スペイングルメは世界でも有名な料理の1つです。

スペイン料理が人気となる理由のなかにはその定番料理があり、そのいくつかはすでにお馴染みとなっています。

**パエリア**: 世界的に知名度の高いスペイン料理。米、鶏肉、兎肉、インゲン豆を使った美味しい米料理。バレンシア地方の郷土料理ですが、今ではスペイン各地で愛される一品です。



**スペイン風オムレツ**: 地中海料理の絶品。オリーブオイル、ジャガイモと卵で作ります。好みに応じて玉ねぎ入りも注文できます。



**イベリコ生ハム**: 世界で絶賛される至高の味には、4つの原産地呼称があります。一度味わうと、また食べたくなる一品です。

スペインの伝統料理の味わいを是非お楽しみください。

# 伝統料理

## 定番の煮込み

スープ、シチュー、レンズ豆、ファバダ（インゲン豆煮込み）など。スペインの伝統的な煮込み料理は、一番の寒さ対策になります。肉、魚、野菜、そして豆類が弱火でじっくり調理されます。スプーンで食べるこれらの煮込みは味わい深く滋養があり、体の中から温まる一品です。

なかにはよく知られるレシピもあります。ひよこ豆、ショートパスタ、野菜と肉のマドリッド風煮込みの**コシード・マドリレーニョ**。北スペインで食べられる数種類の肉と野菜のガリシア風スープの**カルド・ガジェゴ**。または、パン、生ハム、オイル、ニンニク、パプリカと卵で調理されるカスティージャ・イ・レオンの郷土料理の**ソパ・デ・アホ**（ニンニクスープ）。

スペインには、原産地呼称に認定される**10種類もの豆類**があります。

一年中味わうことができますが、**インゲン豆**、**ひよこ豆**や**レンズ豆**の煮込みなどは、昔から秋から冬にかけていただく料理です。おいしく作る秘訣は、上質な食材、そして愛情込めてじっくりと調理することです。

**チョリソー入りレンズ豆の煮込み**や**白インゲンと豚肉の煮込み料理のアストゥリアス風ファバダ**を試してみてください。栄養満点の絶品料理です。

もう1つのおすすめは、**鍋料理**です。



海産物を使った鍋煮込み料理に、オマール海老のカルデレタがあります。地中海沿岸部で食べるこの料理は特に絶品です。また、陸の食材を使った料理には、カスティージャ・ラ・マンチャ郷土料理の羊肉と兎肉を使ったカルデレタ・デ・コルデロなどがあります。



## スペインの海の幸

カンタブリア海、地中海、大西洋、そしてスペインを横断する河川といった多様な地理的条件は、スペイン料理の奥深さをもたらします。アンダルシアの魚のフライからガリシアの魚介類まで、スペイン全土で淡水と海水からの新鮮で上質な産物をさまざまに調理した料理が楽しめます。

魚介類は、スペイン料理で好み親しまれる食材の1つです。カタルーニャ地方のオマール海老やアンダルシアの海老料理はとても美味な一品です。ガリシア沿岸部で水揚げされる魚介類の質の高さは、世界的にも広く知られています。

事実、ホタテ貝の殻はサンティアゴ巡礼道のシンボルとして世界的に有名であり、また、その身は極上の味で、特に海水温度の低いガリシア沿岸で育ったものは格別です。生のままでも調理しても食べられます。また、ガリシア地方では最上級の牡蠣を味わうことができます。レモンを一滴たらすだけで、海の旨みが口に広がります。



魚介類の女王とも言われるオマール海老は、多くのスペイン沿岸部の料理に取り入れられています。その身は旨みがたっぷりで、さまざまな料理に活用されています。焼き物、鍋料理またはソースをかけていただきます。満足できる美味しさです。



スペイン料理のもう一つの定番は、海老です。スペインで大人気のこの食材は、さまざまな形で調理されます。グリル、揚げ物、ニンニク炒め、米料理など。選ぶのに苦労するぐらいです。

上質な魚介類と同様に、スペインの魚類も負け劣りません。白身魚と青魚のどちらでも、注文してまず失敗することはありません。

スペインでタパスを食べに行くと、長距離輸送用に保存加工された**アンチョビ**や**イワシ**をよく目にしますが、もちろん生のものを使った多くのレシピもあります。伝統的手法で捕獲されて調理されるカンタブリア州サントーニャ産のアンチョビは有名です。

**タラ**はスペイン料理でも特別な食材です。シンプルなレシピが一番美味しいことが多く、この魚はそのまま十分味がよく、他の付け合わせはいらないほどです。バスク地方（エウスカディ）には、タラを使った2種類の有名な料理があります。ビスカヤ風とピルピル風です。ビスカヤ風は、タラ、ピーマンと玉ねぎを使った料理で、もう一方のピルピル風は、ニンニクとオイルでゆっくりと揚げ煮した一品です。



マグロは、その調理の多様性からスペイン料理で人気の魚です。旨みが豊富で味に含みのあるマグロの身は、生でも火を通して美味しく食べられます。伝統料理のマグロのトマト煮でこの美味な味をお試しく下さい。シンプルで素朴な味を楽しめます。



アンダルシアを訪れるなら、魚のフライを是非お試しく下さい。アンダルシアのビーチでは、魚のフライの香りが食欲をそそります。

カナリア諸島にも有名な魚料理があります。郷土料理のカナリア名物サンコチョは、塩漬けた魚を使って調理され、カナリア名物のゴフィオ（ローストした穀類）が添えられます。



訪れた先では地元の魚料理に舌鼓を打ち、海の幸の奥深さが凝縮された一品を味わってください。メルルーサ、アンコウ、カレイ、カタクチイワシ、サーモンなど、そのすべてがスペイン料理に使われる海の幸です。



## 肉類とチーズ

スペイン本土の多様な気候は、スペインの畜産に最適な牧草を育てます。そのおかげで、スペインの肉類とチーズが格別に豊かな味になるのです。

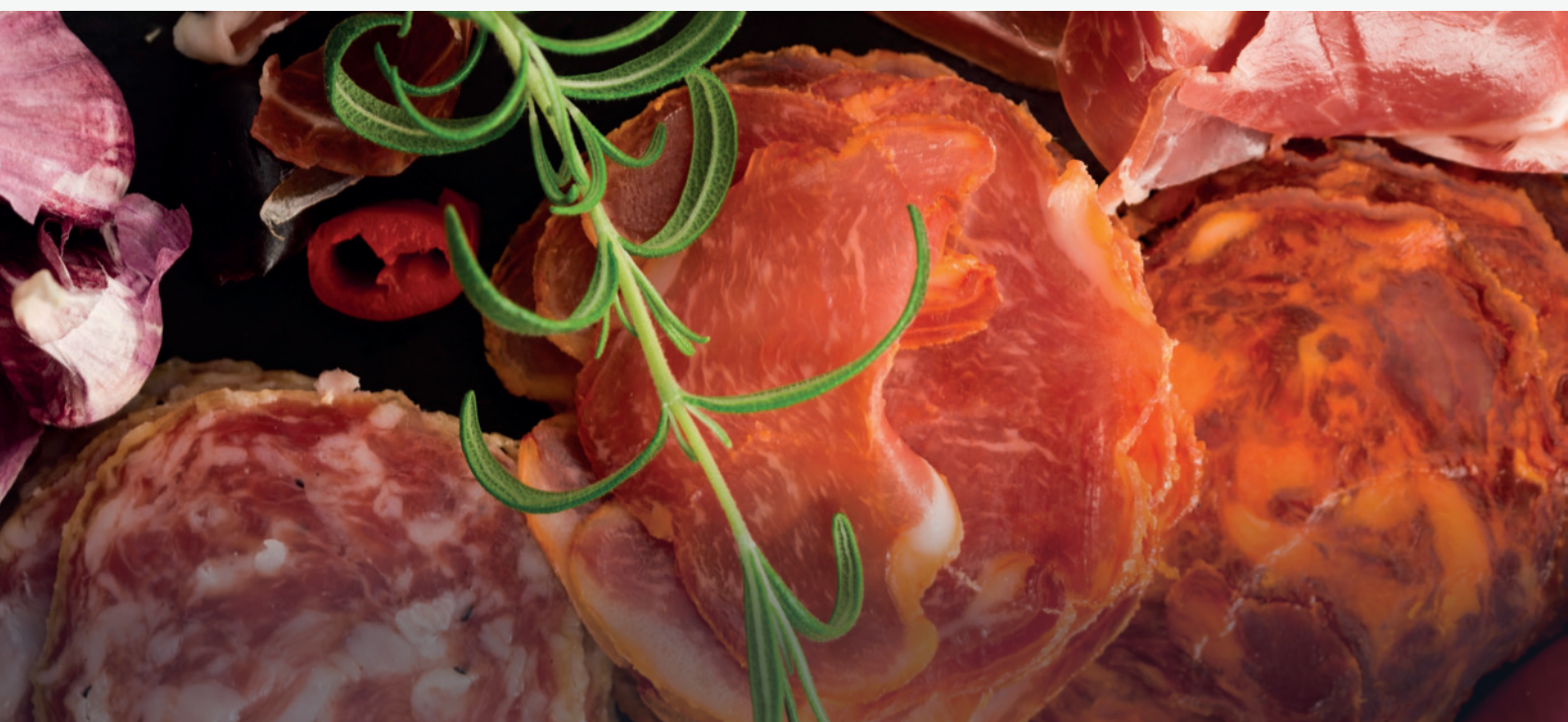
スペイン文化の真髄の一つに生ハムがあります。特に、4つの主要な原産地呼称（ギフエロ、デエサ・デ・エクストレマドゥーラ、ウエルバ、そしてロス・ペドロチェス）に認定されたイベリコ生ハムは、世界中から称賛されるスペイン特産物の代表です。

スペインで作られる最高級の生ハムは、国内の牧草地で飼育されています。豚の育成方法から養育地の管理まで、生産過程の隅々まで気が配られています。

イベリコ生ハム(より長時間の熟成と加工を必要とする)に加え、セラーノ生ハムもあります。

訪れるどのレストランでも賞味できます。スライスした最高級のセラーノ生ハムにパンを添えた一品は、シンプルなタパスですが、その極上の味は誰もが認めています。

生ハムのほかにも、豚加工品が味わえます。ロース肉、チョリソー、ロンガニサソーセージ、カタルーニャ名物のブティファラソーセージやバレアレス名物のソブラサーダ(熟成ポークパテ)は、代表的な豚肉加工品のほんの一例です。



肉好きの方には、スペインの種類豊富な肉料理をご満足いただけることでしょう。盛り付けはシンプルに。その濃厚な味に飾りは必要ありません。付け合わせなしで注文する価値がある一品には、**エントレコット**(リブローズ)や**チュレトン**(スペアリブ)の部位を使った肉料理があります。

岩盤の上で好みの焼き加減に自分で仕上げることができるレストランも少なくありません。塩味だけで、シンプルに肉の味を満喫できます。



肉のグリルはスペインの肉料理でも特別なメニューです。少しの薪で、古来からの技法で肉の旨みをすべて引き出すグリル料理は絶品です。

訪れる地方によって、主に2種類の肉がグリルに使用されます。どちらも柔らかい口当たりです。(仔羊と仔豚肉)。

カステージャ・イ・レオン地方の伝統料理であるグリル肉レストランで出されるボリュームたっぷりの肉料理を試してみてください。





スペインの牛肉、仔豚、そして鶏肉までが原産地呼称を認定されています。スペイン北部の**赤身肉**や、中央部の有名なアビラ牛は特に定評があります。

家畜はその食肉を提供するだけではありません。加工品としてチーズも生産され、その多くが原産地呼称に認定されていて、それぞれが特徴ある風味のチーズとなり親しまれています。

多様多様な産地と熟成方法のチーズがあります。濃厚な味が特徴のカブラレス（アストゥリアス州）のブルーチーズやエクストレマドゥーラ州のトルタ・デ・カサルから、より淡白な種類であるブルゴスチーズ、そして長期熟成のカスティージャ・ラ・マンチャ産マンチェゴチーズまで、多様な種類を味わえます。



牛乳を原料としたチーズが好みの方は、バレアレス諸島産のマオンチーズの特徴的な燻製の香りのある一品をぜひお試しください。また、山羊乳のチーズをお好みの方には、バスク地方産のイディアサバルがおすすめです。

## 畑の野菜

畑から採れた作物ほど新鮮で健康的なものはありません。

スペインでは極上の野菜、果物、穀物や豆類が産物であり、スペインを代表するさまざまな料理の食材に登場します。

まず始めに、バレンシア名物パエリアから。世界的に有名なこのスペイングルメの一品は米が主役です。

元来のレシピには、バレンシアの土壌が育む極上の食材が使われます。鶏、兔、カタツムリ、インゲン、アーティチョークなどのすべての材料が米と調和して、世界で愛されるメニューとなるのです。

元来のパエリアから数多くのバリエーションが生まれ、海、山、畑の産物を活用したパエリアが味わえるようになりました。さまざまなパエリアを楽しんでください！



パエリアの次に、もう1つのスペイン名物料理をご紹介します。スペイン風オムレツです。

地中海料理を代表する料理の一つであり、スペイン料理の象徴とも言えます。ジャガイモ、オリーブオイル、卵がこの料理の主な材料です。玉ねぎ入りまたは抜きで、また焼き加減も好みで注文できます。

ジャガイモを使った料理をもっと紹介しましょう。カナリア諸島を訪れたら、**パパ・アルガ**（皺のポテト）を是非注文してください。カナリア特産のこのジャガイモは、カナリア名物のソースを添えて出されることがよくあります。**モホ・ベルデ**（グリーンソース）と**モホ・ピコン**（ピリ辛ソース）です。



スペイン料理を代表するもう一つにさっぱりとした**ガスパチョ**があります。この冷製トマトスープは、キュウリ、ニンニク、ピーマンを使った一品で、アンダルシアの味が凝縮されています。暑い夏の一休みに、まるで天からの恵みを味わった気分になることでしょう。

一口でその味に魅了されます!



またそのほかにも、メニューには涼しげな多種の**サラダ**が並びます。

温かい料理で畑の良質な産物を楽しむには、バレアレス名物の**トゥンベット**（ナス、ジャガイモ、赤ピーマン、トマト）や**ピスト**があります。

ピストのなかでもラ・マンチャ風は最も有名です。ナス、トマト、玉ねぎ、ズッキーニを煮込んだ料理です。



サラダのなかには、ジャガイモ、ツナ、卵、ピーマン、トマト、玉ねぎの組み合わせの**ムルシア田舎風サラダ**や、ナス、ピーマン、玉ねぎ、トマトを使った**エスカリバダ**があります。





11月から4月の間にカタルーニャ地方を訪れるなら、あの有名なカルソッツを楽しむことができます。これは、柔らかくて甘いネギのことで、網でグリルし、オイル、ニンニクとアーモンドから作る独特のロメスコソースを添えていただきます。



フルーツが好きな人には、健康的でフレッシュな産物がたくさんあります。

バレンシアの**オレンジ**は格別の味で、スペイン全土でオレンジジュースにして楽しまれています。

ウエルバは**イチゴ**の生産が盛んで、春の代表的な果実の一大生産地として知られています。



カナリア諸島もスペインで人気のフルーツの生産地です。**カナリア諸島のバナナ**は、原産地呼称付きです。その味と外側に見られる小さな斑点で、見た目と味覚からカナリア諸島産と見分けることができます。



## デザートとお菓子

時には一番待ち遠しいものがコースの最後に出てくることがあります。このためにも、デザートの前にお腹がいっぱいにならないようにしましょう。

ガリシアでは、カスタードクリームやチョコレートなどが入った美味しいクレープの**フィジョアス**、またはアーモンド風味が特徴の**タルタ・デ・サンティアゴ**などの選択肢があります。





マドリッドでは、一日を通し食べることができるスイーツのチュロス。ホットチョコレートに浸して食べるチュロスは、スペインの首都を代表するスイーツです。その人気は世界各地にも広がり、地域の独自の風味が付けられたものが見られるほどです。



カタルーニャでは、地元のフレッシュチーズに蜂蜜をかけたメル・イ・マトなどのデザートがあります。

トゥロン（アーモンド菓子）はスペインの代表的なクリスマスのお菓子で、なかでもアリカンテ名物ヒホンのトゥロンは格別の品です。そのしっとりとした食感と極上の味は、この地域の経済を支えるほどの名声を誇ります。





マヨルカを訪れるなら、この島で愛されるお菓子のお持ち帰りができます。カボチャの特種繊維から加工されたジャムのカベジヨ・デ・アンヘル(天使の髪)が入った名物の**エンサイマーダ**は、お土産にぴったりのスペインの美味です。



## 革新的な 料理

ここまではすべて伝統料理を紹介してきましたが、スペインの新しい料理にも是非舌鼓を鳴らしてください。料理を芸術に変貌させた新世代のシェフたちによって生まれた新しいコンセプトです。革新、創造性、そしてテクノロジーが材料となって、国際的にも認められる**革新的な料理**への道筋を作りました。

創造の巨匠となったスペインのシェフたちが、次々と新しい**スタイル**を再構築し、探し続けて、私たちの味覚とそのほかの感覚を刺激します。

伝統的な産物とレシピに基づいて新しいテクニックを試行することにより、スペインのシェフたちは調理のみという境界線を越えて、先端の技術を駆使したクリエイターとなりました。



食材に**液体窒素**を適用して新しい食感を造りだすことや**ミニマムの盛り合わせ**による一品、そして真空調理法など、以前では空想の世界のようなテクニックがすでにスペインのレストランで広く使われています。

飽くなき味への追及は、**海藻**や**生物発光プランクトン**を調理に取り入れるまでに発展しました。海の産物をより活用するための環境に即した健康的で目に新しい料理の形です。新しい食感を求めて、無限の可能性を探り続けています。スペイン料理に幅広く取り入れられる**エスプーマ**（泡）の使用などは、伝統的な産物に新たな一面を加えています。

スペインのシェフたちの手によるこのような発展の多くは、世界中の調理にも取り入れられるようになりました。**カルメ・ルスカイエーダ**、**フェラン・アドリア**、**エレナ・アルサック**とその父である**ファン・マリ・アルサック**、**マリア・マルテ**、**ジョアン・ロカ**、**アンヘル・レオン**、**ダビッド・ムニョス**や**フィナ・パイデバル**は人気が高い数多くのスペインシェフを代表するほんの一部であり、そのほとんどがミシュランの星を獲得しています。

そのアイデアの多くはすでに新しい形の調理コンセプトとなり、一部のレストランだけにではなく取り入れられています。このテクニックには、**素材を分解して新しい味と食感を生み出す脱構築**などが生まれました。



A photograph of a young man and woman smiling at each other in a bustling market or restaurant setting. The woman is on the left, holding a glass of wine, and the man is on the right. The background is filled with people and market stalls under a wooden structure with large windows.

## 街の市場

特別で少し違う体験を求めるなら、独特の雰囲気の中で上質の産物を味わうことができる**街の市場**がぴったりのおすすめです。生演奏を聴きながらの食事をしたり、スペインの高級ワインと一緒に珍しい料理を試したり、または牡蠣を食べたりなど、さまざまなサービスを体験できることがその醍醐味です。

伝統的に街の商業活動の中心であった市場は、新しい提案によって再生することに成功しました。このような空間の多くが街の重要拠点に存在し、数世紀にもさかのぼる歴史があります。新しい市場と昔ながらの市場を訪れて、スペイン人の日常を体験してみませんか。



## ボケリア市場 バルセロナ

バルセロナのランブラス通りの真ん中に、スペインで最も有名な市場の一つがあります。

ボケリア市場はカタルーニャ地方最大の市場として、訪問客が最も多いこと、そして種類豊富な食材を提供していることで知られています。

1840年の創立以来その変遷は止まることを知らず、その色彩、味覚、そして香りによってバルセロナを訪れる人々にとって見逃せない観光スポットになっています。



## サン・ミゲル市場 マドリード

1916年にオープンしたこの市場が改装されてから、マドリードのタパス文化に新しい一面が加わりました。マヨール広場に近接する鉄、ガラスとセラミックで出来たこの建物は2009年に改築され、料理界の新しい流行を取り入れた刺激的な空間に生まれ変わりました。

スペインワインを飲み比べ、ベジータ生ハムを味わい、極上のナチュラルヨーグルトアイスを味わったりできる魅力的な場所です。

この市場は首都における流行の先駆けとなり、その後にチュエカ地区のサン・アントン市場などの街の市場がオープンするきっかけとなりました。





グルメ

## 中央市場 バレンシア

100年以上の歴史をもつこの素晴らしい市場は光りに満ち溢れ、バレンシアを訪れる人々に人気の観光スポットです。

観光に便利で見逃せないこの場所では、最高級の各種特産物が見つかります。太陽が注ぐバレンシアの中心部を楽しみながら、中央市場を訪れ、もう一つのスポットであるコロン市場にも足を延ばしてみましょう。



## ラ・リベラ市場 ビルバオ

ビルバオの街は数十年で大きな変化を遂げました。

工業都市だった過去から、スペインのそのほかの都市から仰がれる芸術と建築の街に生まれ変わったのです。

同じようにこの街の市場も改築され、目を見張るような素晴らしい空間に変化しました。

ビルバオの川沿いを散策しながら、ステンドグラスに差し込む夕陽を眺め、生演奏が奏でる音楽を背景に、厳選されたバスク料理とピンチョス(一口タパス)をお楽しみください。



ガルダ

## アタラサナス市場 マラガ

マラガの日常を体験するなら、2010年に改築されたこの美しい市場に足を運んでみましょう。鉄筋構造のナスル王朝風建築が特徴のこの建物では、地域の産物を買って求めたり、屋内で魚のフライを食したりしながらこの街の歴史に身をゆだねることができます。

市場の喧騒に囲まれて、店主たちの売り声に耳を傾けてみませんか。本場の体験ができる観光です。





# エコロジー グルメ



持続可能な生産モデルに基づいたエコロジーな農業は、スペインで日に日にその重要性を増しています。

スペインは2016年に、**エコロジー農業の作付面積においてヨーロッパで1位、世界でも5位**につけています。

それは、スペイン各地のレストランで提供される多種のエコロジーな食材や上昇するエコロジーな市場への出店数などに見られます。

エコロジーな生産方法で作られる**エコワイン**は、スペインワインのラインアップの中でも知名度を上げています。ま

た、これらのワインの質は高く、その種類も増加しています。

環境に対する関心は、**肉類や乳製品**などの生産にも影響を与え、また、豊富な種類の**野菜、豆類や果実**の生産にも取り入れられています。

これらを背景に、ビーガンやベジタリアンを対象とするサービスもその数を増やし続けています。もう、これまでのようにメニューの代替品を探しに専門店へ行かなくても、スペイングルメを安心して堪能できるようになりました。

# ワインツーリズム ワイン文化

スペイン料理の特徴は、この国のワインにも表れています。68種類もの独自の原産地呼称の中から、あなたにぴったりのワインが必ず見つかるはずです。

さまざまなタイプのワインがスペイン国内全土で生産されています。スペインのぶどう畑を訪れながら、好みに合う上質なワインを探してみませんか。

ワインテイスティングを楽しめるルートやワインの製造方法を直接学ぶことができるルートが数多くあります。そしてぶどう農園の素晴らしい景観を背景に行うアクティビティも見つかります。

## グリーンスペイン (スペイン北部)

白ワインを多く生産する地域です。なかでもリベイロやチャコリなどは有名です。

スペインワインを知る一番の方法は、国内の8大ワイン生産地を訪れることです。訪れるワインセラーではワインテイスティングを楽しむことができます。



### エブロ川流域

この一帯である有名なリオハ産のワインが造られます。しっかりとしたボディと濃い味わいの赤ワインの産地です。



### ドウエロ川流域

テンプラニージョ種のブドウは最高の赤ワインを生み出しますが、同時に素晴らしい白ワインも作られます。是非この地を訪れて、リベラ・デル・ドウエロやトロ、または美味しいルエダ産のワインをお試しください。



### 地中海沿岸部

この地域を代表するワインには、スパークリングワインのペネデス産カバがあります。スペイン全土が誇りを持つ特産物です。また、フミージャやウティエル・レケナ産のワインもその質の高さではひけを取りません。

### 内陸部

世界一の作付面積を誇るワイン生産地です。ここでは、ラ・マンチャ産やかの有名なバルデペニャス産のワインが造られます。また、そのおいしさに驚かされるマドリードワインも生産されています。



### アンダルシア地方

栽培に最適な気候のなかで、ヘレスのシェリー酒を筆頭にアンダルシアのワインは間違いのない選択です。



### バレアレス諸島

プラ・リエバント産やビニサレム産などの地元ワインを楽しむための絶好の地です。

### カナリア諸島

火山土壌が特徴のカナリア諸島は、タコロンテ産やバリエ・デ・ラ・オロタバ産などの独特なワインを生み出します。





## 地中海式 ダイエット

地中海式ダイエットは純粋な料理の域を超え、ユネスコの無形文化財に登録されるまでになりました。栄養バランスの取れた食事法を意味するだけでなく、日々の習慣や性格気質にも影響を与えるライフスタイルの一部となっています。

その重要な鍵の一つには、オリーブオイル、豆類、果物や魚介類といった健康的な食材があります。

この食事法のもう一つのメリットは、環境保護の伸展を保証していることです。これは、地産地消、そして環境に優しい農業の促進に影響を与えています。つまり、健康を大切にすると同時に、持続可能な発展が守られているシステムを築き上げているのです。

# 地中海式ダイエット とは何ですか？



オリーブオイル

地中海式ダイエットの軸となるものです。スペインでは、植物油として調理に使用します。

この光り輝く液体は、健康的で風味豊かです。スペインの地で豊富に生産され、スペイン料理の基本となります。



果物と野菜

ビタミン、ミネラルそして繊維質を摂取することができる野菜と果物は、日々の食事に欠かせません。

毎日摂ることで、健康の維持にもつながります。

美味しく清涼感のある果物は、スペイン国内のどこでも味わうことができます。



豆類とパン

地中海式ダイエットを代表するレンズ豆、インゲン豆やひよこ豆は、季節によって煮込んだり、サラダとして食べられています。また、中はやわらかく表面はカリッとしたパンは、スペインの食卓に欠かせません。



### 乳製品

チーズなどの乳加工品もまた、スペインを代表する産物であり、たんぱく質を補うためにとても重要な食品です。



### 卵

卵はシンプルながら、万能な食材の一つです。スクランブルエッグ、目玉焼き、茹で卵やポーチドエッグなどさまざまな料理に使われます。

とはいえ、やはり一番は新鮮な卵で作る伝統的なスペイン風オムレツでしょう。



### 魚

特に青魚は、スペインを囲む海と海洋がもたらす一番の産物です。



### ワイン

スペインの質の高いワインの豊富なりストからどれを選んでも、失敗することはありません。

# レシピをひとつ： サルモレホ

スペイン料理のシェフになったつもりで、夏のスペインの食卓にお馴染みの冷製スープを作ってみましょう。

## 5人分用意する材料

- ・トマト(1kg)
- ・硬いパン(200gほど)
- ・バージンオリーブオイル(10~12さじほど)
- ・ニンニク(半片)
- ・塩(ひとつまみ)
- ・ゆで卵
- ・イベリコ生ハム(一口大に切る)

トマトをミキサーにかけ、ざるを使って皮と種を除きます。出来上がったサルモレホの口当たりが良くなります。

パンにトマトをしみこませるために10分ほど置いてから、混ぜ合わせたものをもう1度ミキサーにかけます。

ミキサーにオリーブオイルとニンニクを入れます。材料が濃厚で美味しいスープに変化する様子をご覧ください。

**ナチュラルで健康的、そして100%  
スペイン風の一品で、招待客を驚かせましょう。**

これでほとんど出来上がりです。味を見ながら少量の塩を加え、深い皿にサルモレホを盛りつけます。刻んだゆで卵と一口サイズに切った生ハムを上飾りすれば出来上がりです！



# 食習慣

スペインの食文化に慣れるために大切なことは、食事の時間帯と主な食事内容を理解することです。



- 8:00 朝食は、一日を元気よく始めて観光を堪能するためにとても重要です。
- 10:00
- 13:00 タパスの時間は、スペイン食文化の要です。昼食前にひとまずタパスを楽しみましょう。
- 14:00
- 14:00 昼食はスペインにおいて一番重要な食事と考えられています。一品一品ゆっくりと味わってください。
- 16:00
- 18:00 夕方には一休みして、おやつを少しいただきましょう。ホットチョコレートとチュロスはおすすめのおやつです。
- 19:00
- 21:00 一日を終える前に摂る夕食は軽めにすませ、スペインで過ごす翌日のために体をやすめましょう。
- 22:30



## チップはどうしましょうか？

他の国々と違い、スペインではチップの割合は決められていません。各自でそれぞれの基準に基づいてサービスを判断し、適当な心付けとしてチップを置きます。もちろんチップはお勘定全額によって変動しますが、額をきめるのはあなたです。

# タパス

## スペインから世界へ



スペインで最も人気の伝統的な料理のなかに、**タパス**があります。タパスは世界におけるメイド・イン・スペインの代表であり、スペインの食文化を美味しく楽しめる方法の一つです。

スペインを訪れたなら、是非タパスの食べ歩きにお出かけください。

70年以上の歴史を持つタパスは、食事という領域を超えています。

タパスとは、食事前に食する小さな前菜のことで、一般的には飲み物（ワインやビールなど）と共にいただきます。典型的なタパスには、スペイン風オムレツのピンチョがあります。どこのバルでも注文できます！

バスク地方を旅行するなら、バルをはしごしながら**ピンチョス**をおつまみにチキートを飲み歩くことが人気です。

ピンチョスとは高級グルメの縮小版であり、チキートと呼ばれる小さなグラスの赤ワインと一緒に食べることがビルバオ名物のグルメです。また、ピンチョスにはスリートと呼ばれる半グラスまたは小グラスのビールもよく合います。

スペインのタパスは**世界タパスデー**を設立するまでになり、6月の第3木曜日にスペインと世界のそのほかの国々で同時に祝われます。

このイベントを通じてスペインのレストランとシェフたちは、純スペイン産のタパス文化を世界に発信しています。これは、創作タパスを試食する絶好の機会であり、また、タパスの紹介展示や名高いスペインシェフによる講演などタパス文化を知る絶好の機会です。

世界タパスデーをカレンダーに書き込んで、あなたの身近なところにある小さなスペインを見つけてください。





 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain