

## アルガルヴェの料理

について



写真: Pedro Reis - Turismo do Algarve

### アルガルヴェの料理

海から獲れたての新鮮な魚介類、これらがアルガルヴェ料理のメイン食材です。これらには、その芳香が太陽により高められた野菜や果物が添えられます。その組み合わせは、忘れられない食事のひとつとなるでしょう。

まずは、海の贈り物から始めましょう。シーフード

: グリドルかフライパンで焼いたハマグリ、オイスター、ナミノコガイ、ザルガイが美味です。ヴィセンティーナ海岸のビーチで味わえるプレーンなフジツボ、レザー・クラム・ライス、巻貝と豆のシチュー、ハマグリのグゼレム (xerém)

(トウモロコシ粉のシチュー)、そしてシーフードのアソルダ (açorda)

(パンの鍋料理) も食欲をそそる逸品たちです。非常に人気のあるハマグリのレシピがカタブラーナ (cataplana)

です。伝統料理の1

つで、その秘訣はアラブに原型があるというハマグリ型の銅製の鍋を使うことです。この鍋を使うと、食材のすべての芳香とアロマが調理されても消えません。味覚を

刺激したい場合は、この地域の塩、特に、塩の「クリーム」 -

塩の花をひと摘み加えればいいでしょう。夏にこれらの名物料理を楽しめる多くのレストランの他に、リア・フォルモーザ (Ria Formosa) に近いオリャン (Olhão) とファロ (Faro) のシーフードフェスティバル

があります。そこでは最も豊富なメニューが味わえます。

しかし、どの新鮮な魚も、木炭の上でじっくり焼かれて仕上げられます。これは漁師が調理する方法で、まさに神の料理です。ほかに、カラバウス・アリマドス (carapaus alimados)

(皮をむいた鰹) やイワシのグリル

などの料理もあります。これらはどこでも食べられ

ますが、ポルティマオン (Portimão)

では

特に評判

が高いメニューで

す。これらはパンの上に乗せるか、

その特別な味に風味を加えるためトマトとオレガノで作ったモンタニエイラ (montanheira)

サラダを添えて美味しくいただきます。タヴィラ (Tavira) のマグロのステーキや串焼きから、サンタ・ルジア (Santa Luzia)

ではワ

イン煮、パン

粉をまぶす、焼く、ライス

添え、あるいはシンプルにオープンで焼くなど、さま

ざまな方法で調理される鰯、さらにはイカや甲イカまで、アルガルヴェはこれらのメニューのエキスパートです。

山と海岸の間の移行帯である**バローカル**(barrocal)

では、少し違った料理が楽しめます。肉料理が圧倒的に多く、**ガリーニャ・セレジャーダ**(galinha cerejada) (チキンの炒め物)、**コジード・デ・グラオン** (cozido de grão) (蒸した肉とヒヨコ豆) があり、**サン・ブラス・デ・アルポルテル** (São Brás de Alportel) と**ケレンサ** (Querença)

のソーセージはフェアやフェスティバルの主役です

。ここでは農業が主な活動の1

つです。そして樹木の果実はリキュールと伝統的なスイーツの製造には絶対に欠かせません。これらの開花時には野原に独特の美しさが加わります。そして2月、アーモンドの木はアルガルヴェの象徴的なイメージの1つになります。

オレンジはそのまま食べたりジュースとして飲んだりしますが、**アーモンド、イチジク、カロブ豆**

は、非常に人気のあるスイーツに使用されます。例えば、カラフルなアルミ箔に包んだ**ドン・ロドリゴス** (dom rodrigos )

(卵とアーモンドのスイーツ)、通常は地域独特のモチーフとアーモンドの花で飾られる**モロガドス** (morgados)

(砂糖、アーモンド、卵、エンジェル・ヘア、かぼちゃで作る小

さなケーキ)

、最も多彩な果物と野菜の形をした堅いアーモンドの練り菓子である**マジパン**などです。ほかに、イチジクの詰め物やチーズ、イチジクのトリュフなど、是非味わいたい名物料

理があります。イチジクのブランデー**メドロンホ** (Medronho)

、ピターなアーモンドのリキュールは、美味しい食事の締めくくりとして素晴らしい消化薬です。

実際には、アルガルヴェで最高の料理はテーブルで給仕されます。シンプルなビーチのテラスであれ、世界に名の知れたシェフが経営する最高級のレストランであれ、それは絶対に外せない体験であり、何度でも繰り返し味わいたい体験です。