

## 研修レポート 5月

志水慈子

メキシコにも夏がやってきました。連日 30 度越えが続きます。年間を通して最も暑い時期が 5 月、6 月と言われていて茹だるような暑さが続きます。

### I スペイン征服とメキシコ食文化

現在のメキシコ料理は、古代からメキシコに伝わる料理と 1519 年エルナン・コルテス率いるスペイン軍到来後に作られ始めた料理があります。

スペイン軍到来以前、メキシコでは驚くべきことに亀やあひる、猿、イグアナやアルマジロ、七面鳥、ウサギ、袋ネズミやウーパールーパーを食べていたといわれています。他にも豆やチレ、トウモロコシ、植物の花や種、アリの卵、タイなどもあります。

1519 年以降、スペインによって禁じられ消えた文化もあれば、本来の文化と融合して変容を遂げた文化もありました。家畜（牛、豚、鶏）を始め、ワインや米、シリアルやオリーブオイル、チチャロン（豚皮の揚げせんべい）など様々な食材が持ち込まれます。他にもサフランやターメリックなどの香辛料も持ち込まれました。メキシコでは生の鶏肉が黄色いのですが、これも飼料にキンセンカを混ぜる文化があるからです。



右写真はメキシコのスーパーマーケットの野菜売り場の様子です。ほうれん草などの葉野菜以外全て量り売りされているため、自分の欲しい分だけ購入することが可能です。値段はkg単位で、極端な例で言えば唐辛子 1 つ、豆 1 本からも購入できます。不特定多数の人が何度も触るため、傷がついたり、床に落ちていたりするデメリットもありますが、購入した食材が多すぎて無駄になってしまうことはないので便利だと思います。



2010 年 10 月には日本の和食に先立って、ユネスコの無形文化遺産にも登録されました。料理文化の古さ、古代からの継続性、料理や食材のオリジナリティー、調理法などが評価されたそうです。同じ料理でも地域ごとの違いが大きいことや、それぞれの地方で特色ある食文化が育まれていることも大変魅力的だと思います。



### II メキシコ人の食習慣

日本食品消費動向調査 2017 によるとメキシコの食習慣の特徴として、穀物や食肉への支出が多い事が挙げられます。確かに普段生活している中で、トルティージャ（とうもろこ

し又は小麦の円形の皮) やパン、パスタの消費が多いと感じます。所得層別には高所得層がパンを、中低所得層がトルティーヤを食べる傾向にあるそうです。コメの食習慣はあまり多くはなく、味付きの長粒種がレストランの前菜で出てくることが多いです。

野菜では赤トマト、唐辛子、じゃがいも、果物ではリンゴ、オレンジ、バナナが家庭の平均支出額における5割を占めています。生唐辛子はもちろんのこと、写真(右)のような乾燥唐辛子が何種類も店頭に並べられています。

また、日本でいうライムはメキシコ料理の神髄でもあり、様々な食材、料理にかけます。各家庭の冷蔵庫の常備品だそうです。食事だけでなく頭皮ケアにもいいとされています。



他にも豆の消費が多いのですが、中には豆は貧しい人が食べるものという認識があるようで、敢えて食べないようにしている人もいます。豆の食べ方はペースト状が一般的で、パンやトルティーヤと一緒に食べます。種類が豊富で真空パックにされて手軽に購入できる上、400g100円程度と庶民の食材です。

### Ⅲズッキーニは日本カボチャ?

日本カボチャや中国式の髪の毛、と初めて聞いたときは思わず面食らってしまいました。日本カボチャはズッキーニ、中国の髪の毛は縮れてクルクルした様子を示しています。ズッキーニは日本でほとんど作られませんし、中国人の髪もクルクルしているとは想像できないでしょう。メキシコ人曰く珍しいものを、地球の裏側で未知の国々の名前を使って示しているのではないか、ということです。ブラジル人も自分の国にも日本～、中国～といった日本や中国には無関係なものがあると言っていました。例え日本という名前がついていても容易に日本のものだと捉えないほうがいいようです。

## 今月のメキシコ料理

### ⑫シーザーサラダ



メキシコ北部ティファナで誕生した、いまや世界的にも有名なサラダ。ロメインレタスにクルトンを乗せ、ホワイトドレッシングがかかったシンプルな一品です。1924年にシーザーパレスというホテルで、余りもので客にふるまったのが由来だといわれています。7月4日がシーザーサラダの日ということで、家でもぜひ作ってみたいと思います。

### ⑬カフェ・デ・オジャ

スペイン時代から始まるシナモンと黒糖で煮込んだコーヒー。甘いコーヒーが苦手でも、サトウキビで出来た砂糖のほんのりとした甘さが癖になる、新感覚の味です。オジャは鍋の意味で、写真のような器で出されます。



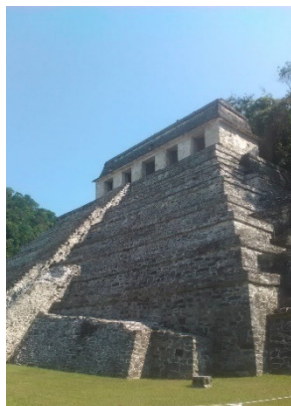
### ⑭チレ・ポブラーノ



メキシコの数あるチレのうち、ほとんど辛くないのがポブラーノという種類のものです。コンロで直火で焼いたのち薄皮を剥ぎ、内部の綿や種を取り除いたところに豆ペースト、茹でたズッキーニ、メキシコの白いコーンを詰め、最後に甘くないクリームをかけたら出来上がりです。内部に肉や辛いソーセージを詰めてオーブンでグリルする場合もあります。さっぱりとしていて夏バテ時にもぴったりです。

## 今月のメキシコ観光地

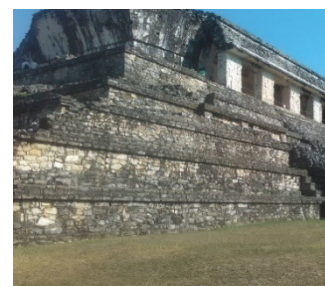
### ⑫パレンケ遺跡



サンクリストバル・デ・ラス・カサスから車で6時間、世界文化遺産の遺跡が姿を現します。この遺跡は7世紀にパカル王が統治したのち、ジャングルに覆われて人知れず800年あまり眠っていたといわれます。18世紀にスペイン人宣教師が訪れたことで再び脚光を浴びました。

周囲はセルバが広がり、偶然サルにも遭遇できました。まだ地中に眠っている遺跡も多いため入場が制限されていました。石棺のレリーフから察するに、パレンケの王は宇宙人だったのではないかという案もあるそうです。天文学の知識に優れたうえ、マヤの神官が宇宙船を操縦しているようにみえるのだとか。思わずわ

くわくしてしまう遺跡です。



### ⑬ペーニャ・デ・ベルナル



メキシコ有数のパワースポットであり、山に見えるのは世界第三位の高さを持つ1枚岩です。宇宙の磁力を集める山と崇められた歴史があり、世界遺産にも登録されています。見た目通り傾斜は激しく、最初は舗装され子供でも登れますが徐々に激しさを増し、次第にロッククライミングのフル装備がないと危険なほどになります。下山時は膝が笑うほど疲労困憊でしたが、きっとご利益があると信じています。

### ⑭ケレタロの水道橋



1726～1738年に作られた全長1280mにも及ぶケレタロのシンボルがこの水道橋です。全部で74のアーチからできており、生活水を供給していました。当時水不足に悩んでいた住民には大変画期的だったようです。ケレタロはごみの少ない水として有名で、メキシコ人の住みたい街第三位ともいわれています。