

海外旅行は好きではありません。理由は、食事が美味しくないから。学生時代と会社の研修で2回アメリカに行きました。どちらも2～3週間ほどでしたが、ご飯と味噌汁の禁断症状に陥り二度と行くまいと。妻は海外旅行が大好きで毎年旅行をしています。「海外のごはんも美味しいわよ」の甘言についっかかり重い腰を上げました。

一旦、上げた腰は自分が思ってたより軽く、今年3回、海外旅行しました。和食が一番という気持ちは変わりませんが、海外にも美味しいモノがあるという考えに変わりました。今年旅行をしたスペイン、台湾、韓国の『麺』を通して各国の食文化に触れることが出来ました。

素人の食文化レポート。間違っている箇所も多いと思います。ご指摘頂ければ幸甚です。ホントは海外の蕎麦について書けば良いのですが、あくまでも観光目的のツアー。蕎麦は殆ど食べませんでした。ほしひかるさんから『世界の麺』ということで気楽に書いてみたらと、オススメがありました。分不相応ですが、筆を執ることにしました。

拙文で内容の不確かさは『イケメン』に麺(免)じてお許しください。(笑)なお、小生のブログ『こなもんや三度笠』をお読み頂いた方には、内容が重なる部分がありますが、極力新しいお話を加えさせて頂きました。

[スペイン料理とパスタ]

世界の麺事情 その1

江戸ソバリエ 宮本 学



■ スペイン料理とレコンキスタ

4人の国王(カスティーリャ、レオン、ナバーラ、アラゴン)が担いでるのは、「コロンブスの棺」です。スペイン・アンダルシア州の州都「セビリア」のカテドラル(大聖堂)の中に、コロンブスのお墓があります。

1492年10月、コロンブスは「新大陸」を発見しました。同年の1月、キリスト教徒にとって長かった戦い「レコンキスタ(Reconquista)」が終結しました。711年にイスラム勢力によってイベリア半島が征服されました。これに対するキリスト教国の再征服活動がレコンキスタです。その戦いは、718年から1492年まで続きました。最後の戦いでアルハンブラ宮殿のある「グラナダ」が陥落。勝ったのは、イザベル女王とフェルナンド国王のふたり。この夫婦の共同統治王はレコンキスタに勝利する見通しが出来た時、コロンブスの航海計画を承認しました。コロンブスは、何度も航海の計画を提出しては却下されていました。スペイン料理とコロンブスの「新大陸発見」やレコンキスタと深い関係にあります。レコンキスタにスペインが勝利して新大陸を発見したことでスペイン料理が大きく変わりました。



ムリーリョ公園のコロンブス記念塔

1. 新大陸から来たトマト

コロンブスが新大陸を発見し、大航海時代の幕開けと同時にトマト、トウモロコシ、唐辛子、ジャガイモ、カボチャ、ピーマン、パプリカが新大陸からスペインに入って来ました。特に、「トマト」がその後この国に与えた影響は、絶大でした。

バレンシア地方の小さな街「ブニョール」で毎年8月の最終水曜日に行われる「トマティーナ」というお祭りに世界中から観光客が訪れます。上半身裸になった若者たちが大量のトマトを投げ合い、カラダ中が真っ赤に染まるお祭りです。コロンブスが新大陸を発見した1492年から僅か3年後の1945年に始まっています。

コロンブスが新大陸から持ち帰った「トマト」。ブニョールでトマトが最初に投げられたきっかけは、人々の不満から生じた喧嘩や階級闘争です。少なくとも、当時、トマトは美味しい食材として認知されていませんでした。それに比べて、「トウモロコシ」は、忽ち、人々を魅了しました。新大陸でお粥やガレットとして食べられていたトウモロコシは、古くからヨーロッパで食べられていた「蕎麦」、「キビ」、「アワ」に取って代わりました。トマトの魅力が定着するには時間が掛りましたが、一旦、人々に受け入れられると「トマトの熱狂」は、半端ではありません。やがて、スペインは、世界でも有数なトマトの生産国になりました。

2. トマトの魅力

何故、トマトがスペイン人の心を掴んだのでしょうか。ヨーロッパの諺(ことわざ)に『**トマトの時期には下手な料理はない**』があります。トマトには、「グルタミン酸」の旨み成分がたっぷり入っています。それが料理を美味しくさせます。スペイン人にとって、トマトは、日本の味噌や醤油同様、料理を格段に美味しくする「魔法の調味料」です。

トマトの魅力は、イタリアにも飛び火。やがて、スペイン料理を含め地中海料理にトマトは欠かせない食材になりました。昆布に多く含まれる「グルタミン酸」。鰹節に多く含まれる「イノシン酸」。このふたつの旨み成分によって「江戸の味」が完成したように、トウモロコシ、米、小麦をなどの穀類は肉や魚介類などの動物性蛋白質を摂らなくても脳内に「βエンドルフィン」というご褒美物質を生成。穀類の積極摂取を促進しました。和食が大豆由来の旨み成分、スペインがトマト由来の旨み成分によって食の魅力が拡大しました。

3. イスラム教とキリスト教の食文化

800年に及ぶイスラム教支配から脱却するために「食文化の修正」も積極的に行われました。新たな施政者にとって自分たちに都合の良いように食文化に変え、旧施政者が忌避(タブー)にしていた食材を取り入れることが行われました。



例えば、ドングリを食べさせたスペイン名物の「イベリコ豚」。豚は、イスラム文化圏では忌避(タブー)食です。イスラム文化が嫌った「煮込み料理」に豚肉を使い、豚肉のハムやソーセージも作られました。ソーセージに新大陸の唐辛子やパプリカを混ぜた「チョリソ」もスペイン料理です。

豚肉を忌避するイスラム教徒は、豚肉の代わりに「鱗のある魚」を食べます。日本語の「天ぷら」の語源になった魚の「フリッター」もアンダルシアの「コスタ・デル・ソル(太陽海岸)

の名物料理です。これに対し、「鱗のない魚」として、イカ、タコ、海老、貝類がカトリック教徒によって好まれました。レコンキスタ以後、「鱗のない魚」がスペイン全土で積極的に取り入れられるようになりました。

未だにイスラム教文化の残る地中海沿岸の「コスタ・デル・ソル(太陽海岸)」では、魚のフリッターに鱈や鯛、イワシなどの「鱗のある魚」が好まれます。



ネルハのホテル・バルコンデヨーロッパの魚のフリッター

4. 世界一のオリーブ・オイル生産国

スペインは、世界一の「オリーブ・オイル」生産国です。アンダルシア地方を移動するバスの車窓からも、グラナダからバルセロナに向かう飛行機の窓からも、見渡す限りオリーブ畑が広がっていました。オリーブ

- ・ オイル、ワインビネガー、岩塩。この3つの調味料がスペイン料理の味つけの基本です。

「魚のフリッター(揚げ物)」は、江戸時代の誕生した「天ぷら」のルーツ。奈良、平安時代から米粉を付けて油で揚げる料理は存在していましたが、天ぷらが本格的に「天麩羅(てんぷら)」として普及したのは、16世紀のフリッターの南蛮料理を真似た「長崎天ぷら」出現からです。「天麩羅」は当て字。ポルトガル語の「temperar(調理するの意)」やスペイン語の「témperas(天上の日)」が語源と言われています。キリストが十字架で処刑された金曜日は、鳥獣の食は忌避されます。その代わりに、魚介のフリッターを食します。

「南蛮漬け」という調理法があります。これもルーツは、ポルトガルやスペイン。魚などを油で揚げて葱や唐辛子と一緒に酢漬け(ビネガー)したものです。

■ スペインの伝統料理『パエリヤ』



1. パエリヤの発祥

スペインの伝統料理と言えば、真っ先に思い浮かぶのが「パエリヤ」。お米の炊き込み料理なので日本人にも馴染深く、ファンも多い。スペインに稲作を伝来したのは、イスラム教徒のアラブ人。パエリヤは、9世紀にバレンシア地方で誕生しました。

パエリヤの語源は、バレンシア語で「鍋」。大鍋で炊くパエリヤは、バレンシアのオレンジ果樹園で働く農民たちのお昼ごはんでした。バレンシアの伝統的なパエリヤは、鶏、兎の肉、カタツムリ、モロッコインゲンなどの山の幸を具に使います。これもイスラム教

の影響です。その他の地域では、ムール貝、エビ、イカ、アサリなどの鱗のない魚等、海の幸が多いのが一般的です。味付けは、トマト、オリーブ・オイル。そして、トマトと同じく、新大陸から持って来た「パプリカ」を使います。アンダルシア州にある「白い村」、ミハスのミシュラン店の居酒屋「エル・カプリチョー」のオーナー・エンドリケさんもパプリカが大好き。何でもパプリカを使います。店員は、パプリカを「ペペ」と呼んでいました。

2. パスタとトマト



コレド室町「ビキニ・ピカール」のパスタ・パエリヤ

1492年にコロンブスが新大陸からトマトを持ち帰ってから実に200年経過しました。スペイン・ブニョールでトマト投げが行われた時、食材としてのトマトという認識は人々にありません。トマトは有毒。長い間嫌われモノでした。「マンドラゴラ」という有毒で麻酔性・催淫性のある媚薬植物に似ていたからです。トマトが「愛の果実」とか、「禁断の果実」と言われるのは、決して良い意味ではなかったのです。今でこそ、パスタと相性の良いトマト。しかしそこに考えつくまで相当な時間を有しました。

3. パスタのパエリア『フィデウア (Fideua)』の誕生

パエリヤ料理に、お米の代わりにパスタを使った「パスタのパエリヤ」があります。「フィデウア (Fideua)」と呼ばれる料理。マカロニに似たパスタの名称で、このフィデウアで作ったパエリアも「フィデウア」或は、「フィデア」と呼ばれています。たっぷりの魚介類を使った豪快なパエリアです。この「フィデウア」がパスタ・パエリヤの元祖です。

今では、パスタ・パエリヤはカタルーニャ地方の郷土料理として有名ですが、発祥はスペイン東部の港町「カンディア」。カンディアは、イタリアとの貿易が盛んで、日常的にパスタを食べていました。カンディアに「サパロ」という船乗りがいました。船主は無類のパエリア好き。航海中、毎日のようにパエリアを食べ、遂にパエリア用の米が底をついてしまいました。困ったサパロは、船にあった「フィデウア」



でパエリアを作りました。パスタ・パエリアの誕生です。船主は、サパロの機知に喜び、カンディアに戻ると街中のシェフたちを集めてレシピを伝えました。1920年代の話です。今でも発祥の街カンディアで毎年フィデウアのコンクールが開かれています。

現在では、「フィデウア」以外のパスタで作ったパエリアも「フィデウア」と呼ばれています。前掲の日本橋「コレド・室町」のスペイン・バル「ビキニ・ピカール」のフィデウアは、「カッパーニーニ」という極細のパスタを使います。「カッパーニーニ」の麺の細さは、0.9mm。名前の由来は、「髪の毛」。このスペイン料理の監修は、カタルーニャ州バルセロナの有名なレストランのシェフです。

バルセロナで食した「3種のパエリア」。オリンピック港の「La Fonda del Port Olimpic」で食べました。



魚介とイカ墨のお米のパエリア、そしてフィデウア。パスタは、中細の短いパスタです。



フィデウアは、もちもちした柔らかなパスタです。



「La Fonda del Port Olímpic」のフィデウア



エノテカのおじやのような米のパエリヤ

バルセロナのパエリヤは、パエリヤ鍋の煮込み料理です。ミシュラン2つ星レストラン「エノテカ」のモダン・スパニッシュの巨匠・パコ・ペレスのパエリヤも「おじや」のように柔らかでした。

■ パスタとしての蕎麦

1. パスタの蕎麦「ピッツオケリ」

イタリアにはパスタ法があり、「パスタはセモリナ粉の小麦粉」で作ると決められています。日本のJAS法もこれに倣っています。

しかし、実際、イタリアには、セモリナ粉以外のパスタが存在します。そもそもパスタ(pasta)の語源は、俗ラテン語で「生地、練り物」を指す言葉。英語のペースト(paste)やフランス語のパテ(pâté)と同じと考えると理解できます。

ですから実際に、セモリナ粉以外のパスタがあることを認めるべきです。イタリアにも「米」、「蕎麦粉」、「トウモロコシ」のパスタがあります。



藤沢 蕎麦粉食堂の蕎麦パスタ「ピッツオケリ」

このうち有名なのが、北イタリアの名物パスタ「ピッツオケリ (Pizzoccheri)」です。蕎麦粉と小麦粉をブレンドしたパスタ。驚くことに江戸蕎麦と同じ蕎麦粉、小麦粉の割合が「二八のピッツオケリ」もあります。

世界の食文化の観点から言えば、蕎麦もパスタでありそのことを踏まえてパスタの定義を明確にすべきです。藤沢の「蕎麦粉食堂」は人気のイタリアン・レストラン。「ピッツオケリ」は「蕎麦のパスタ」として人気のメニューです。



■ パエリヤ作ってみよう！！



ウンナンの会で作ったお米のパエリヤ

食べることだけでは満足出来ません。そこで「食文化研究会・ウンナンの会」の皆さんにご協力を頂いて「パエリヤ」を実際に作ってみました。流石、クッキング・スクール講師や料理研究家が参加する研究会。試作品を遥かに超えた出来栄でした。巻末に私のレシピと試作品を掲載しています。ご興味のある方は、チャレンジしてください。

1. お米のパエリヤ

一番オーソドックスな「お米のパエリヤ」。カタルーニャ地方は、お米もパスタのパエリヤも煮込み料理になってしまい柔らかく「おじや」のようでした。

「ウンナンの会」では、お米は洗わず、オリーブ・オイルでコーティング。水分がお米に入り過ぎないようにしました。

2. パスタ・パエリヤ

極細のカッペリーニを使ってパスタ・パエリヤを作ってみました。パスタもオリーブ・オイルでコーティングしてからパエリヤのスープストックに投入。仕上げにオーブンで鍋ごと過熱し水分を飛ばしました。



カッペリーニで作ったパスタ・パエリヤ

3. 蕎麦のパエリヤ

世界で初めて(?)の試みかも知れません。「蕎麦のパエリヤ」を作りました。蕎麦もパスタなら蕎麦のパエリヤがあってもいい。メンバーには、蕎麦打ち名人もいますが、敢えて乾麺の蕎麦を使って貰いました。

それは、パスタ・パエリヤも乾麺を使った歴史があったこと。パエリヤのスープを調理中に吸い込み過ぎないようにしたかったからです。それと、一般的には、生そばに比べて低く見られがちな「乾そば」に新しい可能性を発見したいという気持ちもありました。機会があれば、手打ち蕎麦でのパエリヤにも今後挑戦してみたいと思います。



乾そばで作った蕎麦のパエリヤ

■ むすび

- スペインの歴史を考える時のキーワードは「レコンキスタ」。イベリア半島は、8世紀から15世紀まで800年間もアラブのイスラム教文化に支配されました。レコンキスタは、そのイスラム教支配から

キリスト教支配を取り戻す再征服の戦いです。しかし、戦争に勝っても800年の文化は、簡単には変わりません。食文化は猶更です。600年経った今でもスペインの至る所に、イスラム教文化が残っています。

- 「パエリヤ」の基本は、「米」。アラブ人がイベリヤ半島に持ち込みました。その具材は、鶏肉や兎。山の幸が主流でした。レコンキスタで再征服したカタルーニャ人は、それをイスラム教徒が嫌う煮込み料理に変えてしまいました。具材は、アラブ人が嫌う「鱗のない魚」。海老やイカや貝が多用されるようになったのは、カタルーニャ人の持ち込んだ食文化です。
- コロンブスが新大陸を発見した15世紀末。新大陸から色々な食材が入って来ました。トウモロコシやパプリカは直ぐにスペインの料理と融合しました。しかし、現在のスペイン料理の材料として重要な位置を占めている「トマト」は、料理に使われるようになるまで200年間も要しました。
- そして「パスタ」。隣国のイタリアの主食です。しかし地中海貿易の盛んだった一部の港町以外でパスタはなかなか定着しませんでした。やはり、アラブ人の食文化の「米」の影響力が強かったからです。このように見て来ると、各国の「食文化」は、直ぐに変わるものとなかなか変わらないものがあります。
- スペインは、時差8時間もある遠い国です。1543年にポルトガル人が種子島に漂着して以来、ヨーロッパ諸国との関係が始まりました。1613年に仙台藩主・伊達政宗が慶長遣欧使節団をヨーロッパに派遣し、1614年12月20日にスペイン国王フェリペ3世に謁見したのが最初の交流です。
- 今年の12月でスペインと日本の交流が始まって丁度400年になります。日本は、多くの食文化をスペインやポルトガル、ヨーロッパから学びました。今、スペインで日本料理が注目されています。特に、日本の「ラーメン」の人気の高い。バルセロナに、行列の出来る日本のラーメン店があります。まだまだ数は少ないですが、日本人が経営するラーメン店は特に人気があります。「麺は人をつなぐ」。パスタは、イタリアだけのものではありません。北イタリアの人たちが蕎麦粉のパスタ「ピッツオケリ」に誇りを持っているのと同じく、日本人も「蕎麦」を日本固有のパスタとして広める努力が必要です。
- スロベニアは日本の国土面積の約20分の1。イタリアに接する小さな国です。しかし年間の1人当たりの蕎麦消費量は、日本人の14倍。伝統的な自国の蕎麦食文化をさらに普及させようと外国からも輸入しているそうです。日本の蕎麦消費量は世界で10番目。もっともっと「蕎麦」を食べなくてはと思います。その為には、海外の蕎麦文化や食文化をもっと勉強する必要があると思います。最後まで、拙文をお読み頂き、ありがとうございました。(了)



グラナダの陥落でレコンキスタは終了。美しいアルハンブラ宮殿はアラブ人最後の城塞。