

ブラジル通信第4回

～ブラジルの食べ物 Part1～

第4回の今回はブラジルの食べ物について、写真と共に紹介していきます。

①フェイジョアーダ (Feijoada)

最初に紹介するのはブラジルの国民食、フェイジョアーダです。ブラジル全土で食べられている料理で、歴史は古く、奴隷時代に過酷な労働下に居た奴隷の人々が食べ始めた料理と言われています。豚の耳や鼻、手の指、内臓などあらゆる部位を黒豆と煮込む料理です。味付けはシンプルで、塩、レモン、ローリエなどです。黒い豆と一緒に煮込むのですが、小豆と似ており、白ご飯にかけて食べると赤飯に似た味がします。写真のように各地域でフェイジョアーダ祭りが行われ大鍋で煮込み、地域住民に振る舞われます。ゴロっとした肉がよく煮こまれとても柔らかく、黒豆とご飯がよく合い食べた後の満足感はとても高いです。



②シュラスコ (Churrasco)

フェイジョアーダと並んで、ブラジルを代表する料理として外せないのがシュラスコです。日本のBBQと同じように炭火で肉を焼くのですが1番の違いは大きな塊の肉を串刺しにして焼く所です。各家庭には1台、このシュラスコをするためのコンロがあり週末に

はよく家族でシュラスコをするようです。練習場の調理場にもコンロがあり毎週、このシュラスコが行われます。



↑一般的なシュラスコ。リングウィツサ（ブラジルのソーセージ）、牛肉、豚肉を焼いている様子です。

↑このシュラスコは特別で、牛のアバラ肉を地面に刺して6時間ほどかけてじっくり焼きます。豪快ですね～。

③パステル (Pastel)

少し小腹がすいた時に私が良く食べるのがこちらのパステル。生地の中に具材が入っており、それを油で揚げます。中の具材にはたくさんの種類があり、牛肉のひき肉やほぐした鶏肉、それらの肉と共に玉ねぎ、チーズ、ピーマンなどが入っています。お店で注文するとその場で揚げて出来たてを食べることができますが、とても熱いので注意が必要です。まずは、角の部分を少しかじって、中の熱い空気を逃がすのがブラジル人に教わった食べ方です。個人的にすごく好きなのですが、1つ欠点をあげるとすれば、手にもって食べるのですが、中の具材がすべて下半分にたまり、具材にたどりつくまでは外の生地しか食べることができないことです。しかし、具材までたどり着いた時の、「やっと具材と共に食べれる！」というちょっとした達成感とそれから訪れる幸福感をこのパステルでは得ることができます。顔程の大きさがあるため1つでも十分お腹1杯になります。



←先日、食べたパステルの写真。このパステルは縦に細長いですが、もっと横幅があるものもあります。

具材までたどり着きいざこれから食べようとする所です。鶏肉とクリームチーズが入っています。

④その他の料理、果物

最後に、私が食べた料理、果物などをまとめて紹介します。

1. マンジョッカ芋



←キャッサバという呼び方がなじみがある方が多いかもしれません。ブラジルではマンジョッカ (Mnadioca) と呼ばれています。揚げたり、ゆでたりして食べるのですが、ホクホクしていて甘みがあり、塩を振って食べるとうま止まりません。

2. アテモイア



日本では多分食べることができない果物ではないでしょうか。軽く握っただけで、つぶれてしまうほど柔らかかったです。食べ方がいまいち分からず、そのままかじりついたのですが、種が多く食べにくかったです。味は、酸味と甘みが絶妙に合わさり、ライチに似た味だったと記憶しています。

3. 日本食

私が住んでいる地域には日系人の方も多く住んでいるため、日本食のレストランも多いです。ある日、隣町のレストランに連れて行ってもらいました。レストランの名前は「どんぶり屋」。日本語で表記されていました。店名からも分かる通り、メニューには牛丼、かつ丼、からあげ丼などの各種どんぶり、またそれ以外にもラーメン、弁当、カレーなどのメニューがありました。値段は日本円で 1000 円～1500 円と高めの設定です。私はかつ丼を注文。正直に言って、日本で食べるカツ丼と変わりありませんでした！！とても美味しかったです。以下にメニューや、他の料理の写真も載せてますのでご覧ください。



以上、今回はブラジルの食べ物 Part 1 として様々な料理や果物を紹介してみました。まだまだ、ブラジルにしかない食べ物、料理があります。写真を撮り忘れてここでは紹介で

きなかったものもありますので、これからは写真を撮り忘れずに Part2 として紹介したと思いますので、ぜひお楽しみに。

↓最後に、農地に誘ってもらった時に育ててあった、果物たちを載せています。



↑バナナの花です。

↑ジャッカという果物。顔の2倍ほどの大きさです。



↑左がアボカドで、右がアバカチという果物。アバカチはアボカドより2回りほど大きく、中身はアボカドと同じです。