



◀ 実に楽しい！ 屋外パーティー（中央筆者）

南アメリカの“おも料理”

㊤㊤①

秋元 道子（主婦）

ブラジル国立中央野菜試験場で研究プロジェクトに従事いたしました夫と共に、昭和62年（1987）秋より3年間に首都ブラジリアで生活いたしました。そして短い期間でしたが、他の地方と、アルゼンチン・ウルグアイ両国の一部地方を訪れる機会もありました。

ブラジリア市は国のほぼ中央で、南緯16度にあります。標高1,100mの高原にあり、また海岸から遠く離れていますので、湿度が低く、年間平均気温21度です。一年中が初夏のような気候で冷暖房も全くいらぬ快適な生活でした。私にとりましては、はじめての海外生活でしたので、見るもの聞くもののすべてが珍らしく、楽しい日々ではありましたが、異国で暮す不安と戸惑い、国民性のちがひ、珍らしい異文化との接触、人々の優しい対応等が交錯した毎日でした。その様な中で夫が

慣れない場所での研究と云う大切な任務をつつがなく果せます様に、日々の安全と、心身の健康管理を第一に心がけてまいりました。

1. いも類は重要な野菜

ブラジルは大きな国です。赤道直下から、南緯30度に至るまで広く、したがって熱帯・亜熱帯から一部は温帯にありますので、一年中農作物が豊かに生産されます。野菜も殆どあらゆる種類のものがとれ、青果物店に並べられてあり、この国の食生活をうるおいのあるものにしています。しかし日本にくらべますと、1人当りの消費量は約半分で、特に北部の熱帯地域で少なく、まだまだ国民の栄養管理上野菜の増産が切望されています。

主な野菜の生産量は表1に示す通りですが、トマトとジャガイモが他を大きくひきはなしており、またサツマイモの生産量も多く、い

表1. ブラジルの青果市場でとりあつかわれた主要野菜の数量

(1,000トン)

野菜の種類	1980	1981	1982	1983	1984	1985
ト マ ト	767.9	722.6	821.5	810.1	897.5	866.8
ジ ャ ガ イ モ *	635.8	678.6	872.7	658.0	829.8	793.4
キ ャ ベ ツ	259.4	240.8	262.1	235.2	317.3	276.4
タ マ ネ ギ *	230.2	255.2	244.4	262.6	311.4	257.5
ス イ カ	193.2	228.0	266.5	220.4	268.8	245.5
ハ ヤ ト ウ リ	186.5	197.5	225.4	202.5	188.1	208.5
ニ ソ ン	156.4	153.6	188.2	198.0	217.8	223.1
カ ボ チ ャ	128.1	146.8	160.6	148.2	177.8	164.4
サ ツ マ イ モ	85.0	78.9	102.2	98.0	109.3	123.9
レ タ ス	81.8	73.8	73.2	71.7	42.7	68.6
ピ ー マ ン	77.4	74.5	86.4	79.1	115.2	86.6
キ ュ ウ リ	73.0	66.8	87.1	82.2	101.2	82.0
ト ウ モ ロ コ シ	61.5	51.2	89.2	81.5	80.0	78.6
メ ロ ン	54.7	55.3	74.6	67.8	70.2	55.1
サ ヤ イ ン ゲ ン	50.5	50.6	61.1	55.5	60.9	49.0
小 型 カ ボ チ ャ	42.8	48.4	53.7	52.8	72.4	62.2
食 用 ビ ー ト	42.0	40.4	49.7	45.6	63.9	65.8
サ ト イ モ	40.5	37.8	44.9	49.0	41.8	53.6
オ ク ラ	31.1	26.8	39.3	30.9	36.9	28.6
コ ウ ビ **	25.0	25.8	22.7	20.2	20.9	18.3
ニンニク (輸入)*	16.4	7.5	7.9	5.4	12.6	11.8
ニンニク (国産)*	3.7	5.0	5.1	6.3	8.0	7.7
計	3,242.9	3,266.3	3,838.5	3,481.0	4,044.5	3,827.4

国立中央野菜試験場 (CNPH) 調

* ジャガイモ・タマネギ・ニンニクは青果市場のほか、穀物市場でも多量に取引される

** コウビは結球しないキャベツ

も類は重要な野菜として位置づけられています。トマトは生で食卓に出される量も多いのですが、相当量がトマトケチャップ、ピューレーなどに加工されています。一方ジャガイモは、日本のようにでん粉製造原料・家畜のえさとしてほとんど使用されません。またフレンチフライ・ポテトチップなどの食品加工もはじめられたばかりで、ほとんどの量が家庭で調

理に、或はホテル・レストラン用として消費されています。サツマイモは甘味があるので副菜として食卓にのぼることは少なく、スイートポテトなどの菓子製造に使われ、また開発途上地域では、焼いたり蒸したりして食べられています。気温の高い地域では、軟らかい野菜（葉菜類など）の生産、保存がむづかしく、この意味でも収穫後日持の良いサツマイ

モは貴重な野菜といえるでしょう。このほか、いも類の仲間と云える、キャッサバ（マンジョカ）も多く消費されています。一見棒の様な根は、ゴボウをずっと太くした様な感じで、肉は白く、中央にひもの様に固い芯があります。種類によっては有毒で、すりおろして毒抜きをしてから炒って粉とし、各種の料理に用いられます。無毒のものは茹でたり、揚げたりいも類の様に利用されます。クリーム色ではのかな甘味がありおいしいので、日常は他のいも類同様食卓に上る機会も多い様です。

2. 店頭でのいも類

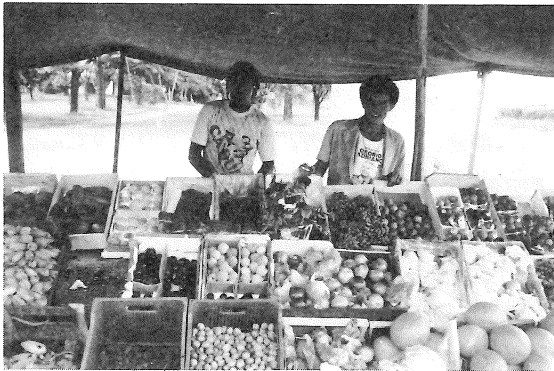
国土が広く、気象条件もさまざまな国ですので、ジャガイモ・サツマイモ・キャッサバは共に、季節を問わず国のどこかで生産されています。店頭ではいつでも新鮮ないもが積まれて、日本の様に貯蔵してから出荷されることはほとんどないようです。私は、3年間、いつの日も新ジャガイモを求めることが出来ましたので、芽の出たいもとか青くいろづいたいもを全く見かけなかったことが大へん印象的でした。ジャガイモには数種類ありますが、男しゃくいもの様に丸型で目の深くくぼんだものはなく、いずれも長い楕円形をしており、外皮はうすい黄色で、目はとても浅く、皮もむきやすく調理のしやすい形のいもです。そして肉色はすべて黄色で、白色のいもは見当りませんでした。後で聞いたのですが、中南米の他の国では、北米から種いもを輸入して栽培しているので白い肉色のいもが生産されている様でした。しかしブラジル人は、白色いもではなく、黄色の肉色のジャガイモが大好きとのことでした。料理をしてみますと、黄色のジャガイモは見た目にとっても美しく、ほんのりクリーム色の仕上りは、柔らかくと

てもおいしそうに見えました。

サツマイモにも皮の赤いもの白いもの、やや長目の種類とずんぐりとしたものなどがありました。いずれも肉色は濃い黄色です。日常のおかずとして甘煮もおいしく、ふかしても粉を吹き甘いサツマイモでした。

ジャガイモ・サツマイモ共に土がついたまま出荷されることはなく、掘り取ったらすぐに水洗いし、乾いてから輸送されるそうです。いもは、ビニールひもを編んで作った60kg入りのネットに入れて青果物店まで運ばれてきます。地域によってはある程度まとめて買えるように、5kg入り、10kg入りの小ネットもあるそうです。キャッサバは50～60cm位の長さに切られ、水を張った桶などに浸されますが、店頭の水桶にあるまっくろの泥つきの棒を、本当はどんなことに使用される棒かしらと眺めておりました。いも類にかぎらずニンジンなどの根菜類は水洗いされ出荷されますが、キャッサバは時間がたつとすぐに乾き、固く変化するのが特長でした。野菜類の多くは街の青果物店、スーパーマーケットで売られますが、週のうち日を決めて野菜の露天商が店を出すことがあります。アパートの近くで大樹の木陰に台や箱を並べ、ジャガイモ・玉葱をはじめ、オレンジ・バナナもありました。日本の様に少量をビニール袋に入れたりトレーにのせる事は全くなく、店頭やスーパーなどではいも類が大きな台上に山積みされます。玉葱・オレンジも山積みで売り出されます。青空市場では、大きな木箱に入れて並べられます。客は各自、ビニール袋を選んで入れたり、ざるに盛ったりして順番に並び計って代金を支払いますが、買う量が多いので家までの配達も当り前の様でした。

▼青果物の露店



これらの野菜は、店頭でも大小さまざまな形のままで、収穫後に捨てられるものも少く客の好みの大きさや熟し加減のものをえらべます。ジャガイモは形をそろえ、中粒ばかりとか、3 cm程の小粒ばかり懸命にえらぶ人が時々いましたので珍らしく、どんな調理で食べるのかしらと思いました。苺などは、プラスチックケースに上を大粒できれいにそろえますが、下は小粒ばかりでクッションの役目を果し、つぶれた苺はさとう煮で利用いたしました。私は農作物のすべてが生かされ大切にされて利用される様子にとともうれしく感じてしまいました。

3. ジャガイモ料理の主体はフライとマッシュ

ホテル・レストランは、メニューで注文する方式とセルフ・サービス方式のものがありませんでした。また同じ所でも曜日によってセルフサービス、注文式と変化がありました。しかし肉が豊富で安い国ですから、献立は牛肉を中心とした肉料理が一般的でした。この肉料理には必ず火を通した野菜を付け合せにされますが、その中で最も多いのはジャガイモでした。細長く切って揚げたフレンチフライ、またはプレといって、やや軟らかめのマッシュポテトを供されます。プレは水っぽくて柔ら

かく、絞り出し袋を用い星形などできれいに皿の周囲をかざって出されます。フレンチフライはいもが新ジャガのせいかな又は気温、揚げ方によってかよくわかりませんが歯ざわりはあまりパリッとしなく、今一つで残念でした。フライ用の油は大豆油が一般的です。プレもフライも塩味のききすぎたものでびっくりする程でしたが、ブラジル料理は、一般に塩味・甘味を押えた日本のヘルシー食に比べますと何とも塩からく、また、ケーキ・プリンなどのデザートは大へん甘いものですが、暑い国の生活の智慧でしょうか、防腐剤の役割をしているのかも知れません。日本の様に生野菜が肉の付け合せとして供されることは全くない様で、トマト類など生野菜は、サラダとして別に注文することになります。

セルフサービス方式では、肉・ハム・ソーセージ或は魚の切身の煮込み、揚げもの、スパゲッティ、南欧式まぜごはん（ピラフ）などと共に必ずフレンチフライとジャガイモのサラダが並べられます。ポテト・サラダは日本のものと同じで、マッシュサラダが一般的でした。プレの様に軟かでなく、自然にマッシュになったジャガイモに、ニンジン・キュウリが細かく切って入っているもので、ブラジル人は取り皿に山の様にとりわけてゆきます。肉とジャガイモは必ず食べる習慣が身についた感じでした。高級なホテル・レストランでなく、街の大衆食堂或いは、田舎のドライブインなどでは、たいてい「定食」として献立がきまっているようでした。その内容は焼肉のほかにトマト・キュウリ・タマネギなど生野菜を切ったもの、キャッサバの乾燥粉末に野菜類を細かく切って入れ、炒めた塩味のもの、これは日本のおから炒りに良く似た

外見でした。そのほか茹でたキャッサバなどのほか、必ずあるのがジャガイモのフライ、又はうすく輪切りにしたジャガイモをフライパンで焼いて塩味をしたもの、それに米のごはんとインゲンマメ（フェジョン）の塩煮が出されます。ごはんは粘りがなく、油・塩と少量のニンニクで調味されています。客はこれをコココーラ・ファンタ・ミネラルウォーター或いは、ブラジル特産の飲料ガラナを飲みながら食事をしますが、この様にどんな片田舎に行きましても、いつでもおいもに巡り合えたのは、私どもにとりましてなつかしく、うれしく、本当にありがたいことでした。

4. 郷土料理にもかならず添えられる

ほとんど全世界からさまざまな人種が集って構成されているブラジルには、各国を代表する料理がありますが、この国独自の、いわゆる郷土料理としてはシュラスコとフェイジョアーダがあります。

シュラスコは一種の焼肉料理で専門店が数多くありますが、刀の様に長い金串に下味をつけた肉のかたまりなどを刺し、炭火で焼いたものを、サービスボーイが客席の後から好



▲郷土料理シュラスコ

みに応じて皿の上に串を出して、スパッとナイフで切り分けてゆきます。良い香を漂せた、ファイレ・アバラ・コブなど牛肉のいろいろな部分、ヒツジの肉、とり肉、ニワトリの心臓、ハム、太目のソーセージなどがありますが、付け合せ用に別テーブルを室内中央に置き、キュウリ・トマト・レタスなどの生野菜、キャッサバの粉、ビートの酢づけ、マカロニ、トウモロコシ粉のせんべい、キャッサバのから揚げ、などのほかジャガイモのフライが必ず出されます。付け合せは、すべてセルフサービスです。ときには揚げバナナ、ヤシの芽の酢づけ「パルミート」などの珍味も賞味する事が出来ました。お店によっては、3～4 cmくらいの小さな楕円形のものが透明な調味液に浸してありました。これは小いものを蒸して皮をむき、塩を加えた酢に漬けたもので保存がきき、ジャガイモのピクルスと云ったものですが、ブラジル人の好物の一つです。ところによっては、皮をむかずにそのまま漬けこまれることもあります。小さな屑いもも人手に依って拾われ、大切に扱われ大好物として食用とされ活用されることに心から感動し、ブラジルの国の姿勢を考えさせられました。また、シュラスコ店では肉も野菜も自由に食べただけ食べて同一料金で、現地の人々のおう盛な食欲を満たし、人々や、家族関係のコミュニケーションに大へん良い場で



▲郷土料理フェイジョアーダ

もありました。

フェイジョアードは、もともと砂糖農園の労働者の食べものに手を加え、趣向をこらしたものです。太目のソーセージ、乾肉、豚の耳・舌・足・しっぽ、などをインゲンマメ・タマネギ・ニンニクなどと一緒に煮込んで味付けしたミネラルの宝庫の様な料理です。これを米のごはんにかけて食べるもので、日本人のカレーライスを好むのと同様にブラジル人が好みます。殆んどのレストラン・大衆食堂などでは土曜日の昼食時だけこのメニューになります。たまたま通りがかったレストランでブラジル人が皆一様にライスにお汁粉をかけて、たのし気に食事する様子を見ましてドキッといたしました。内心、お汁粉屋を発見したかとおどろいたのです。使用するフェイジョン（豆）が黒豆か小豆によく似ているのです。この献立のときに限って、フライやその他おいしい料理は使われず「コウビ」と呼ばれる結球しないキャベツの固い緑の葉を千切りにして油で炒め塩で味付けしたもの、それにオレンジ1個がつけます。暑いブラジルの東北地方で考え出された料理ですので、ジャガイモが使用されないのかも知れません。

ホテル・高級レストランでも、土曜日の昼食は、フェイジョアードですが、煮込み用の専用鍋を数個、各部を別仕立てとして出され、舌・耳などは一つの鍋に入れ煮込まれます。



▲サラダのいろいろ

さすがに牛肉が柔らかく豆とよく合った料理です。付合せに、コウビの油炒めの他に、キャッサバの粉、豚の脂身のから揚げ、揚げバナナ、くし形に切ったオレンジなどが大皿に盛られて供されます。すべてセルフサービスですが、現地の人々は強い地酒のピンガに果汁を加えた「パチーダ」と呼ぶ酒をのみながら、楽しげに会話をしながら、フェイジョアードをおなかいっぱいに頂きます。午後は、ゆっくりと自宅で昼寝と云うパターンが一般社会に浸透しているそうですが、日本では考えられない様なゆとりある暮しと思いました。

5. 牧畜の国でも先ずジャガイモ

リオデジャネイロから空路4時間、ウルグアイの首都モンテビデオにつきますと、「動」の世界から一足とびに「静」の世界に入った感じがいたしました。活気にあふれるリオにくらべ、この国の静けさは、クラシックなすばらしい建物の陰に沈んでいる様でした。かつて「南米のスイス」「高福祉国家」といわれた面影を見つけ出すのは困難でした。

ウルグアイは、国土が平坦で、牛・羊などの牧畜が産業の主体で、農作物の種類が少ないせいか、ブラジルにくらべますと食物の素材に変化がなく、味付けも単調で淋しい感じがいたしました。やはり牛肉の料理が多く、代表的なものとしては、エントレコットという骨付きの牛肉を炭火で焼き、塩だけで調味したもので、とても大きく、厚く、しかも固い肉ですので半分頂くのがやっとでした。他に、ミラネッサというカツレツに似た料理があり、これは牛肉をうすくのばしてたたき、塩で調味し、パン粉をつけて揚げたもので、ウスターソースなどを用いず、塩味だけで食べるものでした。これらの肉料理には、野菜

バレイショ増収一〇〇〇問答

■三百回余りの講演で、いも作従事者からいたいた千四百余の質問を整理し、これに回答。基本から植付け、収穫・防除までを解説し、厳しさが加わる現代農家に大きな指針を示す好著。元北大助教授・吉田稔著 定価七〇〇円 送料二五〇円

清薯源流の砦

■現在の種苗管理センターのいも作関係は、昭和二二年に創設された「馬鈴しょ原種農場」がその出発である。各農場の歴史と現況の報告書。いも類振興会編・定価七〇〇円 送料二五〇円

21世紀に向けてのいも作り

■生涯を北海道のバレイショ作に投入した著者快心の著作。その視野は需要者の品質志向から国際競争力まで、いも作従事者の今後の指針を示す。吉田稔著 定価六〇〇円 送料二五〇円

アンデスから食卓まで

■ジャガイモのふるさとアンデスから出発し、その料理法や品種の特性、栽培から食卓への供給までを、オールカラーで紹介。田中智著へ全改訂 定価五八〇円 送料一七五円

熱帯アジアの馬鈴薯生産

■東南アジアの馬鈴しょ生産の実態を、各国のレポートから翻訳した貴重な資料。わが国馬鈴しょ作に大きな示唆を与える。秋元喜弘著 定価八〇〇円 送料二五〇円

甘しょ・ばれいしょ・おいも全書

■斯界の権威による今日のおいも百科。香川綾 監修 定価三五〇〇円 送料四〇〇円

を添えてもらいます。シーズンにもよりますが、野菜の種類は大へん少なく、ジャガイモのフライとレタス・トマトの輪切りくらいでした。ただ、ジャガイモのフライは歯ざわりがよく、からりと出来て、ポテトフライだけはブラジルに勝ると思いました。きくところによりますと、これは、ケネベックという大々になる白い肉色の種類のいもで、以前、日本でもわずかですが作られたことがあるそうです。街を散策したかぎりでは、青果物の専門店はなく、食糧品店の片すみに、わずかばかり並べられたり、街の通りの露店でいろいろ少量のものが並べられている程度でした。ブラジルでは昼・夕食にはお米のごはんが出されますが、ウルグアイ・アルゼンチンは、固いパンがテーブルに置かれてあって、これは、いくらでも自由に撮ってよいことになっていました。

またブラジルでは、ホテルの朝食は大変に

リッチで、いろいろのパン・ケーキ・ビスケット・ハム・チーズ・卵料理、そして、新鮮な熱帯・温帯の果物があふれる様に皿に盛られ、数種類のジュースも出され、私どもには、旅行先の朝食はたのしみの一つでした。しかし、ウルグアイとアルゼンチンでは、ごくうすい食パン2片に、一杯の紅茶がコーヒーでした。朝食のスタイルが国の豊かさのちがいをよく表わしている様な気がいたしました。

(次号は(その2)・家庭でのおいも料理)

いも類振興情報 第34号

平成5年1月15日発行

発行所 財団法人 いも類振興会
東京都港区赤坂6-10-41
ヴィップ赤坂303号室
電話 03-3588-1040
振替・東京3-110152
印刷所 交通印刷株式会社