HAPPY
HOME
DRINKING

MARCH 23, 2022

VOGUE PROMOTION

おうち飲みの幸福感を高める！ヘルシーで栄養満点のスペイン食材。

食べることは単に人間の基本的な欲求を満たすことだけでなく、栄養が心身に与える影響や、食材の風味を味わうことによる充足感もその重要な要素のひとつ。ひと口食べれば瞬時に幸福感を高めてくれる、スペイン食材を紹介しよう。おいしいものがあればそれだけで、何気ない家でのひとときがちょっぴり幸せになること間違いなし。

Fresh Fruits and Vegetables

健康で幸せな生活のシンボル、フルーツと野菜。

地中海に面し、温暖な気候と豊かな土壌に恵まれたスペインは、世界に誇る果物や野菜がたくさん。風味が口の中で弾けるオレンジやレモン、グレープフルーツなどの柑橘類は、その代表格。独自の地理的表示（PGI）を持つカナリア諸島産のバナナによく似たプラタノや、ローマ人が持ち込んだリンゴ、レイネータ・デル・ビエルソ、グラナダの南海岸で育ったアボカドは、朝食やおやつに最適で、ひと口食べれば思わず顔がほころんでしまうはず。

また、スペイン料理の宝ともいえる野菜が、独特な味わいのベニカルロ種のアーティチョーク。そしてガリシア産のピミエントス・デ・エルボン（しし唐に似たピーマンの一種）には辛いものと辛くないものがあり、ロシアンルーレット気分で運試しをしてみよう！

Variety of Cheese

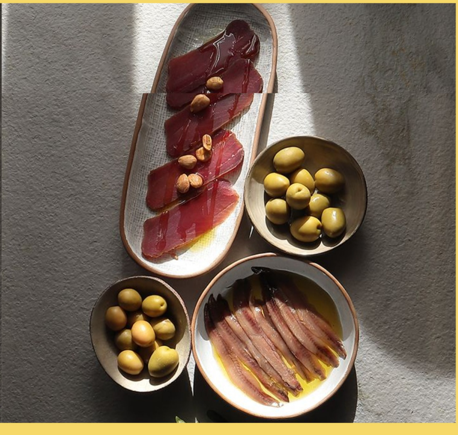
地域の旨味が凝縮されたチーズ。

マンチェゴ、パルメロ、テティージャ、カブラレス——スペインで作られるチーズは200種類以上。どれも地域ごとのテロワール（気候や風土）を感じさせ、素材も牛乳、羊や山羊乳などさまざまで個性豊か。クリーミーな味わいに塩気、独特の香りを持つチーズは、いつ食べても幸せな気持ちにしてくれる。ブドウやナッツ、ドライフルーツを組み合わせると、喜びはますます大きく。さらにマルコナ・アーモンドやクルミにデーツ、イチジクのパンがあれば、完璧！

Beans for Traditional Cuisine

郷土料理を語る上で外せない豆類。

スペインの食において、魅力的かつヘルシーな食品として知られる豆類。農耕が始まって以来消費されてきた豆を使ったレシピは数多くあり、この国の食の豊かさと旺盛な食欲を証明するかのよう。ラ・アルムーニャ産のレンズ豆を使った一皿、エスカセナ産のひよこ豆のシチュー、ファバーダ・アストゥリアーナ（アストゥリアス地方の豆）やモンジータ・デル・ガンゼット（ガンゼット種の豆）を使ったシチューなど、豆の煮込み料理はスペイン人にとって祖母や母の味。旅行者にも、家庭料理ならではの懐かしく温かな気持ちを届けてくれる。



Fancy a Glass of Wine?

ワインによく合うおつまみ。

約100万ヘクタールのブドウ畑で栽培されるスペインワイン。モンティージャ・モリレス、あるいはトロ、カヴァなど、スペインに90以上あるDOPワインをひと口飲んで、ハブーゴ、テルエル、ギフエロなどを産地とするハモンの薄切りを味わえば、もう楽しくならないはずがない。ほかにも、パンプローナ産のチョリソ、レオンのセシーナ（牛の熟成生ハム）、カタルーニャ産のブティファラソーセージなど、肉系のおつまみは種類も豊富。

それにおつまみと言えば、マンサニージャ、ゴーダルなどの品種のオリーブと、塩漬けの魚なしでは語れない。例えばサントーニャ産のアンチョビやバルバテ産のモハマ（マグロのジャーキー）は、リラックスして過ごす夜のひとときをさらに楽しいものにしてくれる。豊かなスペインの食材の魅力を、おうち飲みで存分に味わってみてはいかが？

#SpainFoodNation
スペインの食文化に触れる

#SpainFoodNation
フェイスブックをチェック

#SpainFoodNation

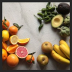
公式サイトはこちらをチェック>

ICEX（スペイン貿易投資庁）が運営する公式サイトでは、スペインの食文化を発信する情報や記事を発信中。※英語サイト

#SpainFoodNation

Text: Sanae Sato　Digital Producer: Mio Takahashi

INDEX



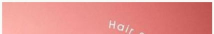
Fresh Fruits and Vegetables
健康で幸せな生活のシンボル、フルーツと野菜。

Variety of Cheese
地域の旨味が凝縮されたチーズ。

Beans for Traditional Cuisine
郷土料理を語る上で外せない豆類。

Fancy a Glass of Wine?
ワインによく合うおつまみ。

FEATURE

PROMOTION