

Conservas de verdura y pescado

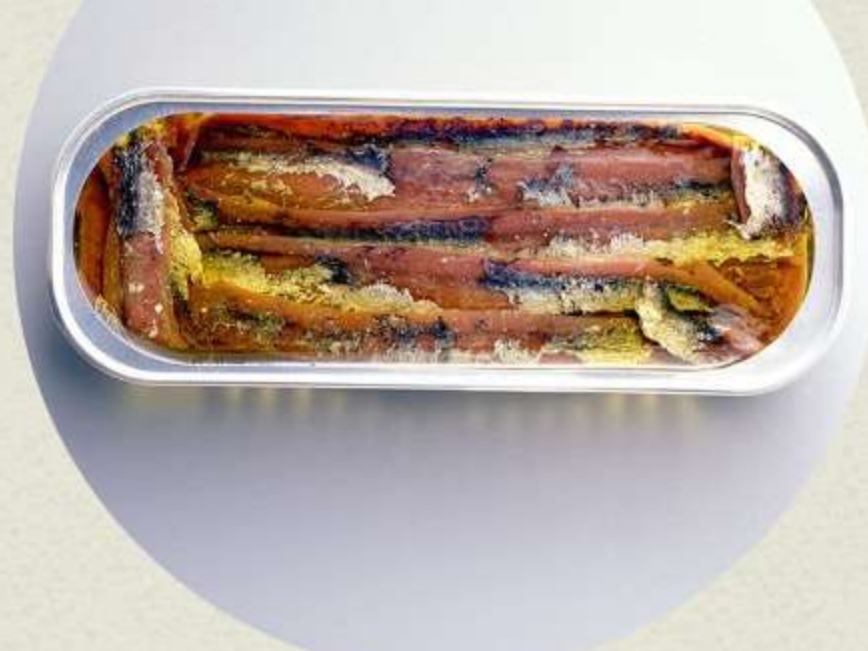
野菜と魚の缶詰

Introducción
はじめに©ICEX/JCdeMarcos
©ICEX/Marie Spjobergスペインのおいしさ、
缶詰に詰めました

缶を開ければ、そのままおいしく、おかずもパッと出来上がり。スペインは、1500年以上前のローマ時代から食品加工が発達し、今でも世界有数の缶詰生産国として知られます。味わいも、パリエーションも豊富です。とりわけムール貝、サーディン、ツナなどの魚介類は旨み豊か。スペインの缶詰で、気軽においしい時間を過ごしませんか。

Curiosidades
豆知識

01



©ICEX/Juan Manuel Sanz

缶詰にも欠かせない
オリーブオイル

スペインのポピュラーな味といえば、オリーブオイル漬けの缶詰。スペイン産の高品質なオリーブオイルをたっぷり使った缶詰は、マイルドでフルーティな味わい。缶の中でしっかりと熟成されています。

02



©ICEX/Juan Manuel Sanz

スペインは
ツナ缶生産国

缶詰といえばツナ缶!? スペインはツナの缶詰・瓶詰の生産量が世界2位(2021年)。マグロ漁が盛んな南部のアンダルシア地方では、大西洋で育ったクロマグロのツナ缶が名物。北部のバスク地方ではピンナマグロを使ったホワイトツナの缶詰作りが盛んです。

03



©ICEX/LH Photoagency JC de Marcos

オリーブは、
スペインバルの“枝豆”!?

スペインバルにおけるオリーブの缶詰は、日本の居酒屋でいう“枝豆”のような存在。手軽にさっと用意ができて、ビールなどお酒のおつまみとして欠かせません。もちろん、ピンチョスなど少しアレンジして食べてもおいしいですよ。

En detalle
コラム

スペインの「おいしい」をぎゅっと閉じ込めて。

新鮮なシーフードや煮込んだ野菜、地域色豊かな名物料理……。スペインの街角には、おもしろい発見が盛りだくさん。缶詰ならフタをオープンするだけで、そんな出会いが味わえます。海の幸、お肉、野菜や果物と、おいしい食材が豊富だからこそ、スペインでは食品加工が古くから盛んになりました。今では世界に名だたる「缶詰王国」として、スペインの味覚を出荷。新鮮な食材をすぐに缶詰にすることで、鮮度や品質を保ち、海を隔てて日本まで、出来立てのようなおいしさを届けることができます。

スペインのバルでは缶詰を開けて料理やタパス（おつまみ）の材料に使ったり、そのまま提供したりと大活躍。もちろん家庭の強い味方になっているの言うまでもありません。

魚介類の缶詰は、ちょっとしたおつまみにぴったり。良質な漁場と加工業の伝統があるスペイン北部では、おいしい魚介類の缶詰をたくさん生産しています。そのまま食べられる「アンチョビのオリーブオイル漬け」は、簡単なタパス料理に使うのがおすすめ。「あさりのむき身」は、レモン汁を絞ってそのまま食べると凝縮された旨みが堪能できます。日本でもよく見かけるのが「オイルサーディン」。そのまま食べてももちろんおいしいですが、サラダやパンに挟んで食べるとよりイワシの風味が引き立ちます。種類やブランドが豊富なので、スーパーや海外輸入食品店で選ぶのも楽しいですよ。

魚介類だけでなく、野菜の缶詰も人気です。ほとんどが地理的表示保護（IGP）という認証を取得するなど高い品質を守りつつ、ほかにはない“スペイン印”のおいしさで、世界的にも数多くのファンが支持しています。

豆知識で取り上げた「オリーブ」の缶詰は、スペインのバルで大人気のおつまみ。そのままつまむか、タパスやピンチョスに乗せて頂くのが一般的です。赤ピーマンの「ピキージョ」は、スペインで定番の付け合わせ。こちらもそのままでもおいしく、サラダや肉料理との相性も抜群です。またスペインではさまざまな豆類も、料理に欠かせない食材で、どの家庭でも常備。野菜と一緒に煮たり、シチューに使ったりと、ほっこりおいしいひとときを演出します。

素朴でシンプルな味わいから、有名料理をそのまま凝縮したものまで、スペインの缶詰は多種多様。スペインのその多種多様な地域色や食品が、1つ1つの缶詰に詰められています。缶詰を食べながら、バラエティ豊かなスペインの文化に思いをはせてみては。

Recetas
レシピ

白ワインと一緒に味わうピンチョス「ヒルダ」(8本分)



この写真は料理のイメージです。レシピとは異なります。

材料

アンチョビのオリーブオイル漬け	8切れ
ギンディージャ青唐辛子の酢漬け	8本
オリーブ	16個
塩	少々
エキストラバージンオリーブオイル	適量
竹串や長めの楊枝をご用意ください。	

作り方

- ① 青唐辛子の酢漬けはヘタを切り落とし、2等分にします。
- ② 楊枝や竹串の先端にオリーブを刺します。
- ③ ①の青唐辛子2切れ分(1本分)をアンチョビで巻き、楊枝や竹串で貫き、先端にもつ1個のオリーブを刺します。これを分量分繰り返します。
- ④ お皿に並べて、オリーブオイルと塩をかけて完成。

ギンディージャ青唐辛子の酢漬けが手に入らない場合は青唐辛子で代用できます。

アンチョビの塩気がたまらない「アンチョビと赤ピーマンのトースト」



この写真は料理のイメージです。レシピとは異なります。

材料

バゲット	1個
アンチョビのオリーブオイル漬け	1/2片
ピキージョの炭火焼の瓶詰	1瓶

作り方

- ① アンチョビは、水洗いして余分な塩気を落とし、軽く水をふき取る。
- ② バゲットをお好みの厚さに切り、軽くトーストする。
- ③ ②にピキージョの炭火焼のをせ、その上に①をのせる。

トーストの上にお好みで他の具を乗せても美味しいです。マッシュルームや椎茸などのきのこの類のソーセージもよく合います。ピキージョ炭火焼の瓶詰が手に入らない場合はオープンで数分加熱したパブリカを代用しても問題ありません。

Maridaje
ペアリング

この写真はペアリングのイメージです。

※お酒は20歳になってから

ビールとオリーブのペアリング

伝統的にビールにオリーブを合わせるのには、オリーブの調理のしやすさ、果糖や繊維などの成分の多様性、お互いの風味を高める相乗的な効果があるとされています。そのため、スペインではビールのお供にオリーブが好まれ、多くのバルでビールと一緒に無料で提供されています。オリーブはワインやソフトドリンクと一緒に楽しむこともできます。

Contenidos
コンテンツ

オリーブオイル



生ハム、イベリコ製品、チーズ



シドラとカヴァ（カバ）



伝統菓子「トゥロン」などのスパニッシュ・スイーツ ※近日公開



はじめに コンテンツ

#SpainFoodNation

FWS

Foods and Wines from Spain

alimentos de España

※ロゴをクリックすると外部サイトに遷移します（英語、スペイン語）



YOMIURI BRAND STUDIO

■ サイトポリシー