

Aceite de oliva

オリーブオイル

Introducción
はじめに©ICEX/Fernando Briones
©ICEX/Copyright ICEX/Dpto. Multimediaスプーン一杯で、
スペインの香りを

オリーブオイルの生産量世界一は、実はスペインということをご存知ですか。スペインをはじめとする地中海沿岸の国々では、古くからオリーブオイルを使った「地中海食」が発達。スペインのスーパーでは、フルーティーなものから大人向けの味わいまで、多くのオリーブオイルが並びます。第1回では、そんな本場のオリーブオイルをご紹介します。スプーン一杯だけで、スペインの味を身近に感じられます。

Curiosidades
豆知識

©ICEX/Tayo Acuña

多種多様なオリーブの品種、
実は260種類以上！

約6000年前にメソポタミアで栽培が始まったといわれるオリーブ。今ではヨーロッパから世界中に広がって、260種以上の品種が知られています。スペインでも地域ごとに個性豊かな品種が育まれ、オリーブオイル文化を支えています。



©ICEX/Amador Toril

オリーブオイルをワイン
のようにテイasting

品種や育つ土地、収穫時期などで別の味になるオリーブオイル。ワインと同じようにグラスに注いで、軽く温めて香りをチェック。舌先から少しずつ舌全体にオイルを広げてテイastingすると、一層豊かな味わいを感じられます。料理による相性もあるので色々試してみてください。



©ICEX/Pablo Neustadt

「エキストラバージン」って
どんなオイル？

エキストラバージンオリーブオイルは、オリーブの実が熟す最適なタイミングで搾油されます。エキストラバージンオリーブオイルは、100%純粋な果汁から得られたもので、酸度が0.8度未満であることが必要。他の製法では劣化してしまう栄養成分がそのまま残っているため、オリーブオイルの製法としては最も優れています。

En detalle
コラム

まぶしい太陽、きらきらと輝く地中海

スペイン南部を旅すると、一面に広がるオリーブ農園に出会います。その輝きを浴びて育った新鮮なオリーブの実から、スペインのオリーブオイルは生まれます。

実はスペインは、生産量・輸出量世界1位のオリーブオイル大国。だからこそ、スペインの食文化はオリーブオイルを抜きに語ることはできません。オリーブオイルは、スペイン人にとっては調味料の一つ。サラダにかけるだけで食材の味を引き立て、炒め物やひと味足りないときの風味づけなど、使い方は多種多様。日本人にとっての「しょうゆ」や「だし」のような、基本の味なのです。

最もポピュラーな品種、ピカアルは、アンダルシア州(スペイン南部)が主な生産地。

フルーティーな風味が特徴で、山地で育つとよりフレッシュで甘みを持ち、平地で育つと濃厚で苦みと辛みのある大人な味わいのオイルが採れます。酸化に強く、高温で調理すると風味もアップ。揚げ物、野菜の炒め物や煮込み料理、肉料理との相性抜群です。

オヒブランカもアンダルシア州で多く栽培されています。フレッシュでハーブのような香りで、軽い苦みと辛み、後味はほのかにアーモンド風味がたまたまいます。みずみずしい香りが、サラダ、魚料理、ガスパチョなどにぴったりです。

ラ・マンチャ地方(スペイン中部)の品種、コルニカブラは、アボカドのようなエキゾチックな果実を思わせる風味。口に入れた瞬間に広がる甘みと、続いて訪れるほろ苦さ、ピリッとした辛さがたまりません。温サラダや野菜のグリル、マリネなどに合わせると、絶妙に味を引き立てます。

アルペキーナは、カタルーニャ州(スペイン北東部)が原産。りんごのようなフルーティーな香りで、なめらかな苦みや辛み、甘みが調和し、グリーンアーモンドの後味を感じるオリーブオイルになります。料理が上品な印象に仕上がるので、サラダや白身魚におすすめです。

新鮮なオリーブオイルなら、シンプルな料理で味わうのが一番!とスペインではよく言われますが、料理はアイデア次第。簡単なスペイン料理はもちろん、日本の家庭料理にもなじみます。スペインの風土と太陽が溜け込んだオリーブオイルは海を越えて、日本のお店でも手に入りやすくなっています。味比べしながら、さまざまなオリーブオイルを楽しんでみてはいかがでしょうか。きっと、情熱的なスペインのエネルギを、ご家庭で感じられますよ。

Recetas
レシピ

手軽な料理「アヒージョ」



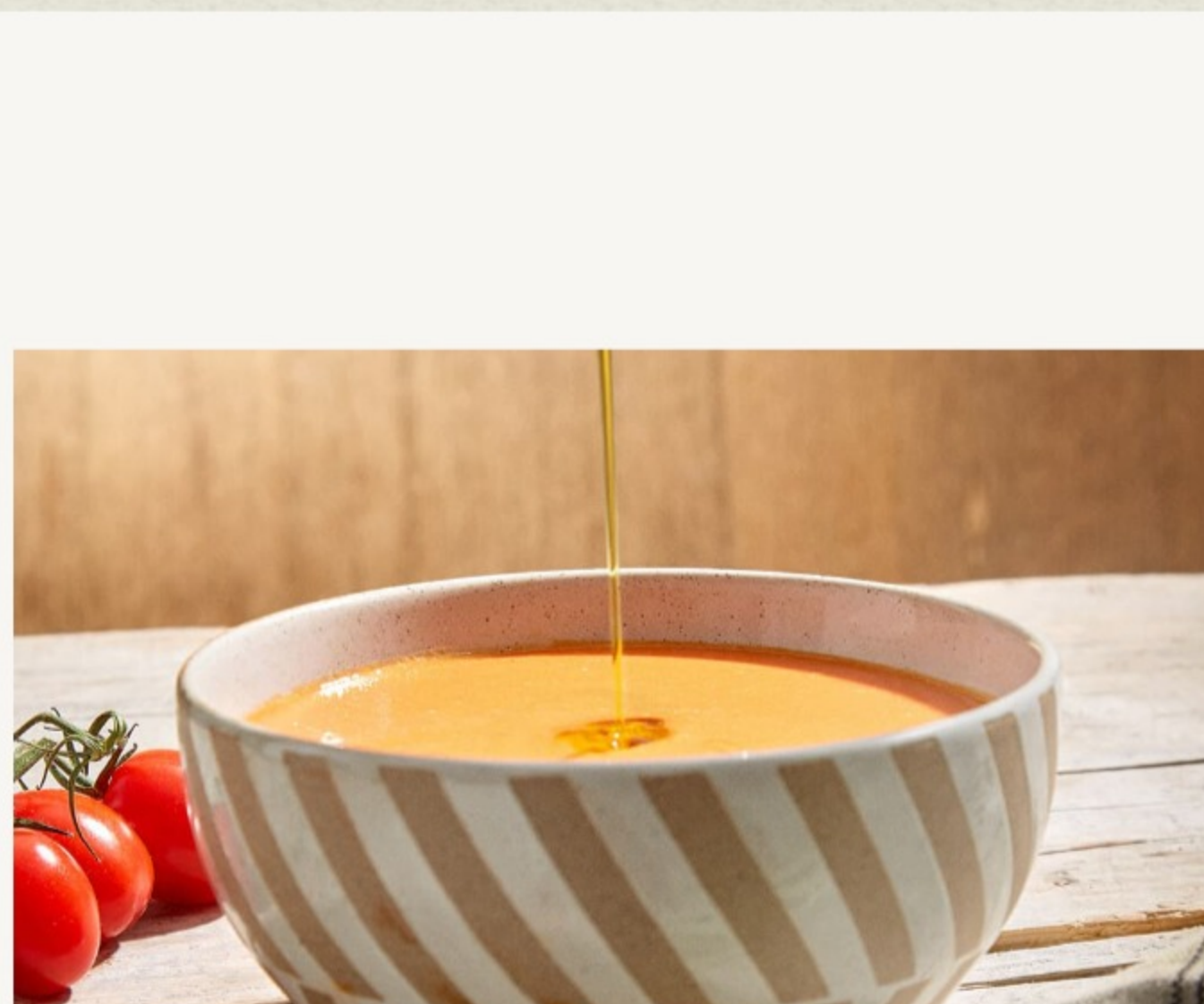
この写真は料理のイメージです。レシピとは異なります。

材料	
エキストラバージンオリーブオイル	100グラム
えび	250グラム
んにく	2片
乾燥とうがらし	1本
パセリ(生)	適量
塩	適量

- 作り方
- ① にんにくはスライスし、乾燥とうがらしは輪切りにします。
 - ② パセリは、みじん切りにします。
 - ③ フライパンにエキストラバージンオリーブオイル、①を入れ、香りが立つまで熱します。
 - ④ ③にえびを入れ、火が通ったら、②を入れて軽く混ぜ、火から下ろします。

※マッシュルームや椎茸などのきのこ類もおすすめ。

夏の風物詩「ガスパチョ」

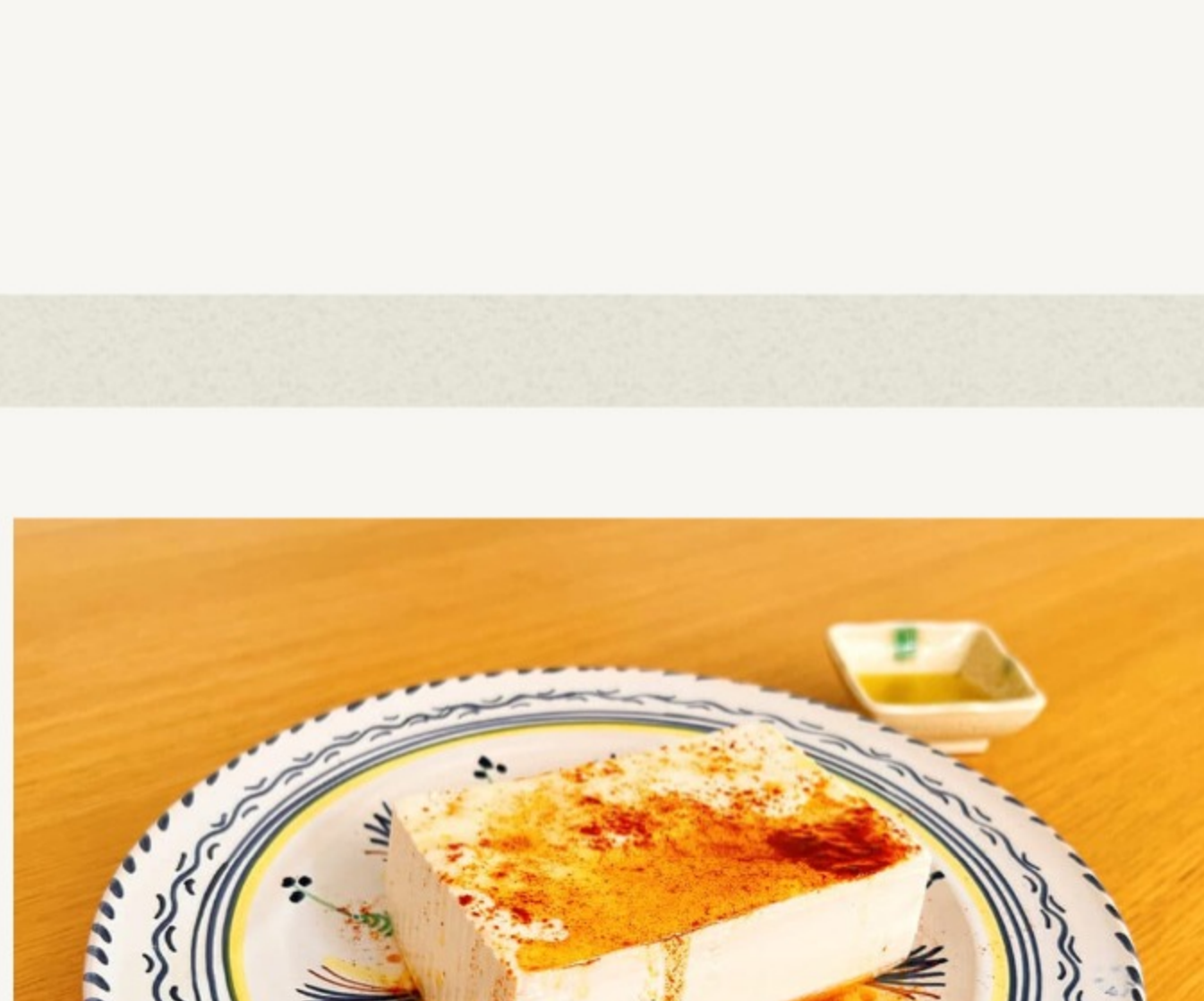


この写真は料理のイメージです。レシピとは異なります。

材料 (4人分)	
完熟トマト(中サイズ)	5個
ピーマン	3個
きゅうり	2本
玉ねぎ	1/2個
バゲット	100グラム
んにく	2片
塩	適量
胡椒	適量
エキストラバージンオリーブオイル	60グラム
シェリービネガー(酢で代用可)	15グラム
水(お好みで、ガスパチョの濃さを調整するため)	適量

- 作り方
- ① 玉ねぎ、ピーマン、皮をむいたきゅうりは適当な大きさに切り、バゲットは小さく切っておきます。
 - ② トマトを半月切りにし、ボールに移します。
 - ③ ②に①と、んにく、塩、胡椒、オリーブオイル、シェリービネガーを入れ、よく混ぜ合わせます。
 - ④ ③をミキサーに移し、水(分量外)を少し入れ、スープ状になるまでかくはんします。2時間冷やします。

日常にぴったり「スペイン風豆腐」

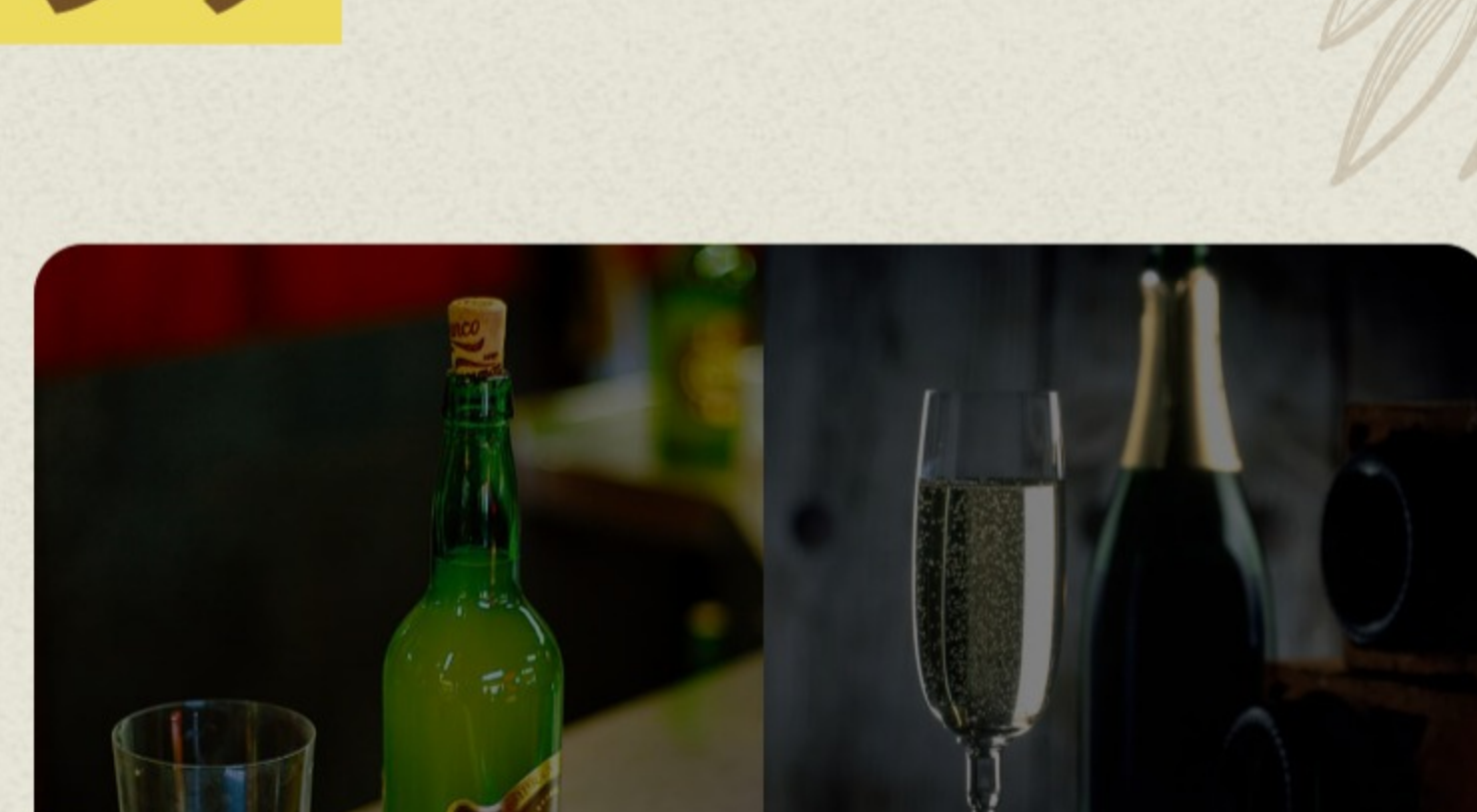


材料 (4人分)	
豆腐	1丁
エキストラバージンオリーブオイル	適量
ビメントン(辛味のあるスペインのパリカパウダー)	適量

- 作り方
- ① お好みの分量のオリーブオイルとビメントンを豆腐にかけて召し上がれ!

Contenidos
コンテンツ

生ハム、イベリコ製品、チーズ ※近日公開 →



シードルとカヴァ(カバ) ※近日公開 →



野菜と魚の缶詰 ※近日公開 →



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

#alimentosdespaña

※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