

城取博幸の

「ポルトガル リスボン」のスーパーマーケット見聞録

NO47

2013年 12月

城取フードサービス研究

城取 博幸

<http://www.shirotori-f.com>

ポルトガル共和国 (Republica Portuguesa) 概要

ポルトガルは、西ヨーロッパのイベリア半島に位置する共和制国家である。北と東にスペインと国境を接し、国境線の総延長は 1,214km に及ぶ。西と南は大西洋に面している。ヨーロッパ大陸部以外にも、大西洋上にアソーレス諸島とマデイラ諸島を領有している。

かつてはヨーロッパ主導の大航海時代の先駆者ともなった。そのためヨーロッパで最初に海路で中国や日本など東アジアとの接触を持った国家でもある。

■首都：リスボン ■人口：約 1,014 万人 ■面積：約 9 万Km² ■人種・民族：ケルト人、ゲルマン系、フェニキア人、その他 ■宗教：キリスト教 ■言語：ポルトガル語 ■通貨：ユーロ ■時差：-9 時間

ポルトガルから日本に伝わった南蛮料理

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%97%E8%9B%AE>

長ネギや唐辛子を使用した料理関連の言葉に「南蛮」の語が使われることが多い。

「南蛮料理」は、16 世紀にポルトガル人が種子島にやってきた時代以降、様々な料理関係の書物や料亭のメニューに現れていた。それらに描かれる料理の意味は、キリスト教宣教師らにより「南蛮の国ポルトガル」から伝わった料理としての南蛮料理。

後世にオランダの影響を受けた「紅毛料理」や、中華料理の影響、さらにはヨーロッパ人が船でたどった「マカオ」や「マラッカ」や「インド」の料理の影響までを含む、幅広い西洋料理の意味で使われてきた場合の両方がある。

「南蛮料理」が現れる最も古い記録には、17 世紀後期のものと思われる『南蛮料理書』がある。また、主に長崎に伝わる「しっぽく卓袱) 料理」と呼ばれる卓上で食べる家庭での接客料理に、南蛮料理は取り込まれていった。

唐辛子は別名を「南蛮辛子」という。「南蛮煮」は肉や魚をネギや唐辛子と煮た料理である。

「南蛮漬け」は「マリネ」や「エスカベッシュ」が原型とされている。「カレー南蛮」や「鴨南蛮」の「南蛮」は、前述の「唐辛子」やネギのことを指しており、唐辛子の入ったカレースライスとタマネギや長ネギが使用されている。

「南蛮」を冠する料理

・南蛮漬け・カレー南蛮・南蛮(蕎麦)・鴨南蛮・鳥南蛮・肉南蛮・南蛮煮・チキン南蛮・アジ南蛮・南蛮菓子・南蛮味噌

南蛮菓子

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%97%E8%9B%AE%E8%8F%93%E5%AD%90>

南蛮菓子は、1549 年に来日した「フランシスコ・ザビエル」により日本への伝来したという説もあるが、1550 年にポルトガルの貿易船が平戸に来航し、平戸領主の松浦隆信に菓子を献上したことが、文献に記録されている最初のものだとされている。

この当時、南蛮菓子はキリスト教宣教師が布教のために配布したとされており、1569 年に「ルイス・フロイス」が京都で「織田信長」と面会した時も、献上品の中に「金平糖」などが含まれていた。

こうして西日本と都に持ちこまれた南蛮菓子は、同じ時期に発展した茶道のお茶請けとしてもてはやされたこともあり、急速に全国へ広まっていった。

江戸時代に入ると鎖国政策の中でキリスト教の布教が禁止され、宣教師も追放されてしまうが、それでも南蛮菓子は国内に根付いていった。これは鎖国中にも行われていた貿易の輸入品に砂糖が含まれていたのと、国内でも精糖が行われ始めたことによるものである。

こうして再び開国されるまで日本において独自の発展をしていったため、現在も南蛮菓子の伝統を受け継ぐ菓子については、和菓子として扱われている。

日本に伝わった「南蛮菓子」

・カステラ（長崎の銘菓）・金平糖 ・有平糖 ・飴 ・ポーロ・カルメ焼き ・ビスケット ・パン ・カスドース（平戸市の銘菓）・タルト（松山市の銘菓）・鶏卵素麺（福岡市の銘菓）・砂糖漬け（文旦漬など）

ポルトガル リスボンのスーパーマーケット

リスボン バスコ・ダ・ガマショッピングセンター内の「CONTINENTE」

リスボンの万国博覧会跡地に建てられた大型ショッピングセンター。

地下に地元企業のハイパーマーケット「CONTINENTE」が入っている。



アーケードはクリスマスの装飾がされている。

「弁当箱」を売るショップ

2段重ねや円形の物など形は様々。ヨーロッパでも「BENTO 弁当」という言葉が定着し始めている。



2000坪程度の店舗で、非食品が約1000坪。

まず入口の非食品売場から入る。クリスマスシーズンであるため、おもちゃとカードの売場が拡大されている。



クリスマスの菓子 「ポーロ・レイ」 王様のお菓子

非食品売場を過ぎると「クリスマス菓子」が大陳されている。12月24日から、お正月の「王様の日（1月6日）」まで食べられるというお菓子。

真ん中のくぼみは、昔はひじを使って穴をあけていたようです。トッピングされているく

だものの砂糖漬けが宝石のようでキレイだ。

食品売場の店舗レイアウトは、コンコース壁面にパン、デリカ対面、レディ・ミール、鮮魚対面、精肉対面、精肉パック、飲料、酒の順。



パック商品は付きだしのケースのみ

塩干しダラ

ポルトガル、スペイン名物の「干しダラ」が山のように積まれている。肉厚の物は値段が高い。奥の「バンドソー」でスタッフがカットしている。



ホテルの夕食で食べた「干しダラのソティ」

塩抜きした干しダラを煮たもの。塩味が効いているため、味付けは何もされていない。熟成しているのでうま味が凝縮されている。オリーブオイルだけで食べる。



中通路側は「青果売場」と「ハムとチーズ対面売場」

売られているくだもの、野菜は殆ど日本と同じ。冬であるせいかわだものの鮮度はあまり良くない。

カルフルのレイアウトに非常によく似ているが、生鮮食品の鮮度と品揃えはこの店の方が断然よい。



加熱用カット野菜のセットやカット野菜の売場もかなり広い。日本のスーパーマーケットによく似ている。

チーズ&加工肉売場

中通路に円形の冷蔵ケースを配置し、チーズと加工肉の量り売りを行っている。かなりの迫力。中にある従業員は3人。



精肉の売場

魚売場に比べて肉の売場は4倍～5倍の広さ。

魚をよく食べる地域だが、売場は肉売場が圧倒的に広い。



精肉は対面販売売場とパック売場で構成

パック商品はすべてガス充填のアウトパック商品で、1週間程の賞味期限。

とんでもないものを発見

「子豚」の真空パック

よく見ると子豚が丸ごと真空パックされている。パウロに聞くと「丸焼きにして食べる」という。生まれたばかりの豚は乳臭いので、離乳食を食べ始める直前がおいしいとのこと。特に頭の肉がおいしいとのこと。

リスボンから車で1時間程の所に、豚の飼育から屠殺、加工、レストランまで一貫してやっているところがあるという。



「うさぎ肉」

ポルトガルでは、うさぎや子やぎなどもよく食べられている。

「コエリョ・ア・カサドール（ウサギ肉のシチュー）」に使われるうさぎの生肉。

皮を剥がしてあるため、グロテスクにならないよう、頭の部分は赤い袋の印刷で隠れている。

味付けされたミンチ肉

精肉売場では、野菜とミンチ肉が混ぜ、詰め物にも使われるR T C商品もよく見かける。これは、インストア加工されているようだ。



客はよく入っている。レジは常に笑顔でサービスレベルも高い。

「ポルトガル チキン」

ポルトガルのローストチキンは、「丸鶏」ではなく、腹から開いた「開き鶏」だ。焼き方も少し変わっている。開いた鶏を両面の網で挟んで、立てて本箱に本を入れるように、特殊なオープンに入れる（写真中央）。



下漬けに使われるのが、赤パプリカの発酵調味料。タンパク質を分解する酵素が入っているのか、すごく柔らかく焼けるらしい。キムチのような臭いがする。日本のSMでも、手羽元などの鶏肉に乾燥パプリカをかける習慣があるのはそのせいだ。

チルドの「レディ・ミール」

ポルトガルのスーパーでも、デリカ売場の隣でチルドの「レディ・ミール（レンジアップ商品）」が売られている。



価格は200円～300円と手ごろだ。メニューは、パスタやラザニアなどのイタリアンメニューが多い。その隣には、レディ・ミールに負けないスペースを取っている「スープ類」かぼちゃや豆、野菜、トマトなど様々な種類が並んでいる。



ハイパーマーケットだけあって、冷凍食品の売場も広く確保している。ここでも、レディ・ミールやピザなどの品揃えが多い。



冷凍食品は2台の冷凍平ケースとコンビネーションタイプのケース1台



牛乳のパックは必ずキャップが付いている。

フードコートでその国の食を学ぶ

最近、ヨーロッパで話題の「オレンジジュース」を絞る機械。

上から生のオレンジを入れて、ボタンを押せば、絞りたてのオレンジジュースのでき上がり。他のカフェで注文してみたが、しっかり1杯分絞れる訳ではないので、前の在庫がカップに入っている。それを新しいものと足す。「絞りたてではないだろ」と思いながら、2.5ユーロを払う。

飲んでみると、確かに色は薄いのが、新鮮で香りのよい「オレンジジュース」であった。



フードコートを覗いてみる

人気のフードコートを見つければ、今その国で何が人気かがすぐに分かる。

行列ができていいるショップを選び列に並ぶ。

「サラダとスープの店」

サラダの注文の仕方は、まず、ベースとなる具材、「リーフ野菜」か「パスタ」を選択し、トッピング具材を5品選ぶ。さらに、ドレッシングをオーダーすると上にかけてくれる。ドレッシングは、バルサミコドレッシング。何故かという、その器が一番大きかったから、一番人気ということだ。スープはスープストックの中を覗き込んで、小サイズを注文。



秋のリーフサラダと野菜スープ

周りを見ると、バケツ程の大きな器でスープだけを飲んでいいるオヤジもいる。

こんなテラスで、オヤジ1人たたずむ。

リスボンの冬は日本ほど寒くないため、天気の良い日にはテラスで食事する人も多い。



さらに、凄い行列を発見 名前は「VITAMINOS」

この店はさらにスゴイ行列。見てみると、ここも、リーフかパスタを選択し、トッピングをしている。サーモンやマグロなどの生魚のトッピングもある。



「パウロの家」の若い女性従業員にどちらがいいか聞いたところ。「あなたが食べた店の方が、よりナチュラルだ」と答えてくれた。

ベースとなる具材を、リーフかショートパスタか選択させる売り方がミソ。

アメリカに限らず、ヨーロッパでも「サラダ&スープランチ」が人気である。

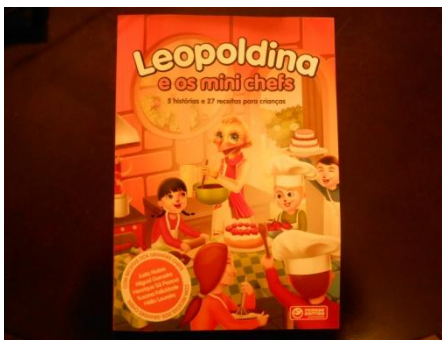
日本でも、東京スープストックにサラダコーナーができれば、さらに繁盛するだろう。

スーパーマーケットは、サラダはそこそこ品揃えできているが、スープの品揃えがまだ貧弱。こらからの課題だと思います。

CONTINENTEで購入した商品



ショッピングバッグ



子供用の食育本



缶入りフルーツティー 上に窓が付いているのがオシャレ



はちみつ



ミニトースト

はちみつは包装状態が悪く、飛行機の気圧のせいかはちみつが少し漏れていた。取っ手の付いているものは、取っ手が取れやすいので注意。



パプリカペースト



ハーブ塩

リスボン オーシャン (AUCHAN)

リスボンの街中にある、アモレイラス ショッピングセンター内のフランス資本のスーパーマーケット「AUCHAN」



クリスマスのデコレーション

階段をうまく利用したジオラマのクリスマスデコレーション。人形が動いたり水まで流れている。ポルトガルでは、小さな家や人形を利用して装飾がされている。

店名は「JUMBO」だが、中で売られているPB商品から、フランスの「オーシャン」

であることが判明。聞いて見ると前は違うスーパーであつたらしい。
古い日本のGMSの中のスーパーマーケットと同じスタイルのSM。



スーパーマーケットの入口には、カフェとベーカリー

日本では「コンビニコーヒー」が流行っているが、欧米では「スーパーマーケットコーヒー」が主流。ポルトガルコーヒーが、0.75ユーロ。買物をしながらカウンターでコーヒーを飲んでいる。アメリカのように歩きながら飲む客は少ない。

日本のSMもこうなる事が予想される。それにしてもポルトガル人はよくエスプレッソのようなコーヒーを飲む。

豚の丸焼を発見

カフェ、ベーカリー売場の次に対面のデリカコーナーが続く。

前回触れた「子豚の丸焼」を切り売りしている。当然購入して試食。

ついでに、たまたま半分に割れてしまった「ポルトガル・チキン（-half）」も購入。



デリカは日本と同じバラ販売

「天ぷら」も「フライ」も、元々はポルトガルから伝わったもの。

元祖の「揚げ物コーナー」だ。日本の売場によく似ている。



木材のようなパン

店に中心には、ベーカリーの「パンの切り売りコーナー」がある。昔は日本のSMも食パンをスライスしていた。

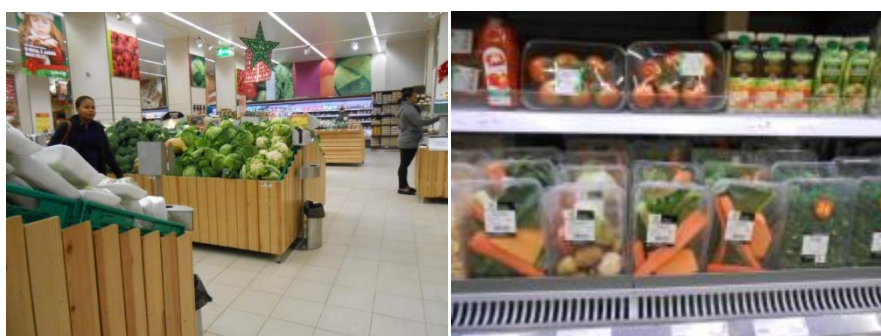
ここで焼いているかは分からないが、スライサーを使って「リーンなパン」を切り売りしている。好評がよいせいか行列ができています。

インスタで焼かなくとも、専門店からの仕入れでこうした演出はできる。



野菜の煮物セット

ポルトガル料理は、肉や魚の煮込み料理が多いため、スーパーマーケットではこうした「煮込み野菜セット」をよく品揃えしている。日本のカレー用野菜セットのようなものだ。



魚貝類も豊富

魚介類は日本と殆ど同じ魚種で、海の近いだけに鮮度も良い。





ここではより近代的なバンドソーを使って干しダラをカットしている。



チルド売場は棚板5枚のハイゴンドラを使用

チルドのレディ・ミール

品数はまだ少ないが箱入りのチルドレディ・ミールも品揃えされている。



「アジア食品コーナー」を発見

キッコーマン醤油や「おたふくソース」、「巻寿司セット」「葛粉」まで売られている。



マルちゃんの「カップ麺」誘惑に負けて買ってしまった。



葛やのり巻きセットも品揃えされている。

デリカ売場は、全て対面販売



「子豚の丸焼き」

子豚のローストが一番小さいものを購入したが、価格は11ユーロとけっこう高い。皮はパリパリで中はジューシー。味は何も付いていないが、臭いもなく豚肉本来の味がしっかりする。味の付いていない焼豚の味で全くクセがない。鮮度がいい証拠だ。



「ポルトガル・チキン」

二分の一サイズにカットしてくれた。これは、赤パプリカペーストに漬け込んで焼いたもの。他の調味料は使っていない。柔らかくおいしくて完食。使っている原料がよい。

ポルトガル料理は品質と鮮度が命

地元の人に聞くと「素材の品質と鮮度がよいから、余分な味付けはしない」

煮込み料理も、塩だけで他の調味料は使わない。確かにそうであった。

レストランで名物料理をいただいたが、素材の味だけでシンプルでおいしかった。

ピンゴ・ドーセ (PINGO DOCE)

<http://www.ryutsu-shisatsu.com/article/14692543.html> より抜粋

1980年創業、ポルトガル最大の小売チェーンで300店舗以上(2013年1月現在)を展開。食品構成比は76%で、以前は「価格は少し高めだが、高い品質」というイメージで支持を受けていました。1995年のポルトガル国内経済危機状態の中に「Lidl(リドル)」がドイツから進出したことにより、当初はリドルに対する防戦一方となりましたが、2002年頃、「最低価格はリドル」というイメージが完全に定着する中で、同社の改革が始まりました。改革の内容は、

1. 価格に対するイメージを変える＝PB強化(業態別のPBブランド名の統一)

お客様にTVCMで、従来のイメージから価格志向に変更した告知等の強化を行いました。

2. オペレーション改革＝SKUの絞り込み。

3年がかりで15,000SKUから5,500SKUへ絞り込み。

結果、SKUの絞り込みだけで運営コストの改革、ロジスティック改革、デットストック改革につながりました。

これらの改革により高収益体質、高成長企業へと脱皮を図ることに成功。

また「リドルより安い」というイメージ作りに成功し、PB比率は16%から24%、24%から40%となりました。

最近のモデル店は店内にイートインコーナー(レストラン)を設け、人気があります。また商品では、強い生鮮部門と低価格グロサリーの組み合わせが多く、支持を得ており、売上比率は生鮮部門が60%、PB比率は40%、ブランドの浸透率は53%となっています。

ポルトガルのスーパーマーケットチェーン

ピンゴ・ドーセ「PINGO DOCE」は、「甘いしずく」の意味があるらしい。

ポルトガルの若者の失業率は18%もある。街の中は落書きだらけである。そうした中、地元企業の「PINGO DOCE」は成長を続けているらしい。ポルトガルのスーパーマーケットは、生鮮食品の品揃えが多く、鮮度も良い。日本によく似ている。

95年にリスボンに、ドイツのハードディスカウント「RIDL」が出店し、ディスカウントの嵐が吹き荒れた。

そうした中、PINGO DOCEは、PB商品の開発を急ぎ、それに対抗した。

街の声によると、最近では安全性を重視した商品や高品質の品揃えに再びシフトしつつあるという。

「PINGO DOCE」の営業方針

店舗数334店舗 売上高2,478億円（2009年）

営業方針

- ・新鮮な食品、食材を提供する事に注力
- ・安定的且つ競争力のある価格を維持
- ・高い食品の安全性と良好な顧客サービスの担保
- ・明確なPB戦略

サン・ジョルジェ城の下にある店舗を視察

写真中央がエレベーター。品揃えは日本によく似た店。

しかし、対面販売が主流である点が違う。



300坪程の街中スーパーマーケット

とてもユニークな店で、店の入口を過ぎると、丘の上にある「サン・ジョルジョ城」へ通じるエレベーターの入口がある。



「くだもの売場」

入口の正面はくだもの売場。カットフルーツの盛合わせはないが、二分の一カットの商品は品揃えされている。ラベルからインスタ加工商品。冬であるため、くだものの鮮度はあまり良くない。



「野菜売場」

小型店であるにもかかわらず、葉物の鮮度は抜群であった。商品は不揃いなものが多い。派手さはないが、何か日本の店に陳列、品揃えがよく似ている。

「鮮魚対面売場」

鮮魚は対面販売のみでパック販売はごくわずか。従業員は2名。品揃えで足りない分は「冷凍食品売場」で販売している。



「精肉売場」

精肉売場も対面販売である。

ポルトガルは、スープや煮込み料理が多いため、ブロック肉の需要が高い。



「精肉パック売場」

精肉のパックはリーチインの多段冷蔵ケースに陳列されている。商品はインスタパック。スタッフは男性2名。陳列スペースはそれほど広くないが、温度管理は徹底している。

「惣菜売場」

惣菜売場も対面販売である。女性スタッフが1名。揚物とチルド惣菜をバラ売りしている。パック商品はない。「ポルトガル・チキン」も販売されている。



「冷凍食品売場」

コンビネーションケースを使った冷凍食品売場。リスボンのSMでは冷凍多段ケースを使用している店舗はなかった。冷凍加工品も冷凍魚、冷凍肉もこの売場で販売している。



地中海地方では「タコ」をよく食べる。

マリネにしたり、煮込みにしたり、日本と料理方法は同じである。

第3コーナーはチルド商品。

ハイゴンドラを使い、棚板5枚、天地6段で商品を陳列している。

ケース最下段に注目すれば、日本のリカーの陳列ケースのようなものを使用。

日本の小型店も参考になる陳列。



「ドライPB商品」

ゴンドラはハイゴンドラを使用し、ゴールデンラインにPB商品を陳列。
PB比率は40%で、NB商品を絞り込んでいる。デザインもよい。



PBのジャム



PBの瓶入りソーセージ

0. 5ユーロの水があると聞いていたが、品揃えはなかった。
PBの50円程の水は売られている。



納品はパレット、段ボール

納品形態はパレット、段ボール。

段ボールで陳列できるだけの十分なフェースを確保しているということだ。

以前、「ウエッグマンズ特集」の最後に、

「日本の小型SMの生きる道」で、

「ヨーロッパの小型店のような店舗運営」と書いたが、PINGO DOCEの生鮮売場
はそれに近い店であった。

カイス・ド・ソドレ市場

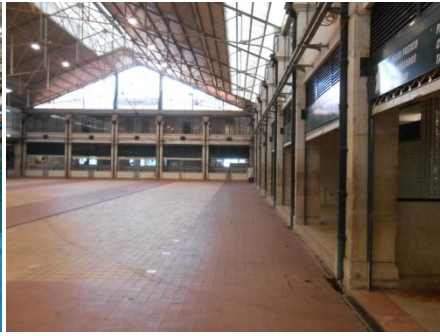
カイス・ド・ソドレ駅の前の庶民の生鮮市場。

最近は市場で買物をする客がめっきり減っているらしい。



写真の黒い魚は日本にはないが、魚種は日本と殆ど同じ





頭の高さまでの陳列

建物の半分は空き家になっている。

他の地域の市場は、屋台などを導入して観光客に人気を集めているようだ。

旅行雑誌で有名なリスボンの「パウロの家」

ポルトガルに「長崎カステラ」を持ち込んだ、ポルトガル人のパウロと、ポルトガル食研究家の智子さんが経営する店とアパートメント。コメルシオ広場から歩いてすぐ。



カステラやエッグタルトの他に、日本のパン（カレーパン、メロンパンなど）も売られているカフェ。店の営業は午前7時30分～夜7時まで。

朝から地元客を中心によく客が入っている。

智子さんは、「ポルトガルのお菓子工房」という本を出版している。

1冊買って帰ろうとしたが、もう在庫がないらしい。



「一芸一生」

旦那のパウロは日本の長崎で「日本カステラ」の作り方の修行を行っている。

カステラを作り続けて30年のキャリアがある菓子職人。

智子さん曰く「日本のカステラは10年間ぜんぜん売れなかった」

「それでも執念で作り続けた」とのことです。「やっと最近は定着するようになった」

一つのことをやり続けることは、素晴らしいことだと思います。

日本のカステラの原形になったと言われている「パオンデ・ロー」

陶器の器に入った焼き菓子。



スプーンで中を開けると、ドロツとした半熟の生地がでてくる。

日本風に言えば「生カステラ」ドロツしていてカスタードクリームのようなのである。

長崎に伝わった頃は、この状態であったと思われるが、日本風にアレンジされて、現在の「長崎カステラ」になったようです。

パウロの家で作られている「長崎カステラ」

このサイズで10ユーロ、ハーフサイズは5.5ユーロと手頃な値段。

日本でも是非売っていただきたい1品。



「エッグタルト」「長崎カステラ3種」「クリームパン」「カレーパン」を試食。

長崎カステラはしっとりとしていて、甘すぎず上品な味。

日本で売られているカステラとほぼ同じ味。いくつかおみやげで買って帰った。

「ハムチーズトースト」

円形のパリパリしたパンのハムとチーズが挟んである。このパンが素朴な味で実においしい。パウロに「あのパンは本当においしかった」と言うと、「日本人は柔らかいパンしか食べれないのが残念だ」という。

すかさず、「最近素朴なパン（リーン）を好む人も増えていますよ」と一言。

レンタルルームを案内してもらおう

何と、1770年の建てられた建物。日本では、徳川吉宗、田沼意次の時代。

智子さんがカギの扱いについて実に丁寧に説明してくれる。ローマのアパートメントの苦い経験があるため、真剣に聞く。部屋は実に趣があり気に入った。

これで€40は安い。





キッチンが改装されて、電磁調理器などが据え付けられている。ベッドルームには、シングルベッドが2台。片方のベッドは星空が見えるような天窗まで付いている。キッチンの窓から「サン・ジョルジェ城」が見える。



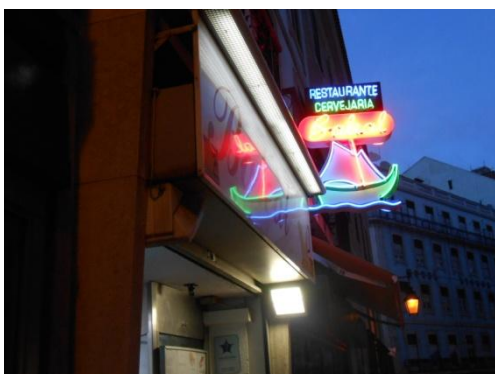
智子さんは「気は心」と言いながら、ポルトガルワインと乾燥イチジク、冷蔵庫の中には白ワイン、ミネラルウォーターなどを用意してくれていた。感謝。クリスマスシーズンなので、日本から持参した「年越し蕎麦（半生そば、わさび、麵つゆ）」と、カンボジアの「倉田完熟コシヨー」をプレゼントした。

ポルトガル料理を食べる

「BALEAL」の「カタプラーナ」

40年の歴史があるという海鮮レストランで「カタプラーナ」を食べる。

「カタプラーナ」とは、野菜や魚介類をカタプラーナというフタ付きの銅鍋で蒸し焼きした料理。水は一滴も入れないらしい。店の入口には新鮮な魚が水槽の中で泳いでいる。





時間が早いせいとかまだ客はまばら。日本で言う「お通し」が勝手にテーブルに出される。手を付ければ当然代金を請求されるため、テーブルの奥の方にそっと移動する。智子さんに「CATAPLANA」と書いてもらった紙を見せて注文する。「大きいがそれでもいいか？」と聞かれるので「OK」と答える。20分程していよいよカタプラナが登場。確かに3人~4人前の量だ。



じゃが芋とトマトを鍋の下に敷き詰め、その上にタラ、有頭エビ、アサリを蒸し焼きにして、最後にコリアンダーを散らしている。タラは日本の「銀ダラ」のような味で、鮮度もよくプリプリで抜群においしかった。食べ切れず三分の二は持ち帰る。パウロ曰く、「昔のようにカラプラーナ鍋では作っていない。他の鍋で作ったものを移しているだけ」と興ざめするようなことを言う。確かに、上鍋の裏側には水滴が付いていなかった。「うまけりやいいの！」料理とパン、白ワインとで55ユーロ（チップ込み）を支払う。

「カタプラーナ」を作ってみた

日本に帰って正月に自宅で海鮮カタプラーナを作ってみた。鍋がないため、フライパンで代用する。



味のポイントは「干しダラ」からでるダシ。リスボンのものと同じように、フライパンにじゃが芋をスライスして、トマトソースと生のトマトのみじん切り、干しダラを入れて汁けがなくなるまで煮詰める。隠し味に少し砂糖を加える。

煮詰まったら、有頭エビ、生ダラ、アサリを加えて、フタをしてアサリの口が開くまで蒸し煮する。最後にパセリを散らせて出来上がり。蒸し煮することで、魚介類のダシがよく出て、身も柔らかく仕上がる。家族には非常に評判が良かった。

コジード・ア・ポルトゲーザ

これもポルトガル名物の肉と野菜の煮込み料理。牛、豚、鶏、ベーコン、ソーセージ、内臓肉などの肉類とキャベツ、カブ、豆などと一緒に煮込む。

作り方は、まずたっぷりの水で肉類を柔らかくなるまで込む。次に、そのスープの一部を取り出してご飯を炊く。さらに、残りのスープで野菜を煮込むというムダのない料理。

レストランで「GAUCHA」「コジード・ア・ポルトゲーゼ」を食す

道を挟んだみやげ物店のスタッフに、これも書いてもらった文字を見せて、おいしい店を教えてもらう。この店も外の冷蔵ケースに食材を展示している。ヨーロッパのレストランはこうしたスタイルの店が多い。



開店と同時にいったため、スタッフはまだ食事中だったが、快く注文を受けてくれた。



赤ワインを注文したら、オリーブが出てきた。



豚肉は骨と皮付き、血入りソーセージ、牛肉、キャベツ、カブ、人参、豆。味付けはシンプルな塩味。素朴な味でおいしかった。特にキャベツがおいしかった。代金は€20程。

「コジード・ア・ポルトゲーザ」を作ってみた



牛豚鶏は持って帰った「パプリカペースト」にしばらく漬け込む。



漬け込んだ牛豚鶏をフライパンで焦げ目を付け一口大に切る。



白ワイン、塩を加え肉が柔らかくなるまで煮込む。スープでご飯を炊く。

さらに、肉を取り出して、カブ、人参、小玉ねぎ、キャベツを煮込む。皿に取り出して出来上がり。

若干獣臭がするが、塩味だけの味つけだけにシンプルな味でおいしい。

粗引きコショウを付けて食べる。かつて味わったことのない味。2日~3日経ったものの方が、味が馴染んでさらにおいしかった。特にカブがおいしかった。

フランゴ・アサード（ポルトガル・チキン）

パプリカペーストに漬けて焼くローストチキン。鶏を開いて焼くのが特徴。鶏の鮮度がよいため味がしっかりしている。外はパリパリ、中はジューシー。



ポルトガル・チキンを作ってみた。

スパイス入りのパプリカペーストに鶏正肉を漬け込み、一晩置く



オーブンで焼く。国産鶏を使っても柔らかく仕上がる。



恐るべし「パプリカペースト」の効果

輸入品販売の店で日本でも購入できると思うが、まず、使い方を説明する必要がある。

大航海時代を切り開いた人々

生鮮市場の前のカイス・ド・ソドレ駅から電車に乗って「ベレン駅」へと向かう。

あいにくの雨だが、今回一番楽しみにしていた「発見のモニュメント」と「ベレンの塔」「古美術館」を見るためだ。



駅前の市場



ベレンへ向かう列車

「発見のモニュメント」

ベレン駅を降りれば海側に見えて来る。1960年にエンリケ国王の500回忌を記念して建てられたもの。塔にはその時代に活躍した人々の像が刻まれている。



彼らはどこを目指していたのか？

その答えは「黄金の国ジパング」であると私は確信する

一番前が「エンリケ航海王子」、3番目がインド航路を発見した「ヴァスコ・ダ・ガマ」、5番目が世界一周を達成した「マゼラン」



右の写真の膝ざまづき手を合わせているのが、日本で基督教の布教活動を行った「フランシスコ・ザビエル」

私は基督教徒ではないが、ザビエルを追いかけて、マラッカ、マカオ、ローマ、リスボンを訪れている。

当時の海図が「古美術博物館」に残されている

そこには、赤い字で日本までの航路が示されている。



塔の前には床に世界地図が描かれている

大航海時代に向けたポルトガル リスボン



1488年 南アフリカ 喜望峰発見



1498年 インド ゴア発見



1509年 マラッカ発見



1514年 マカオ発見



1541年 日本発見

1541年は、ポルトガル船がたまたま豊後に漂流した年で、鉄砲が種子島に伝わった年ではない。発見の年号はここで終わっている。

ゆえに、大航海の最終目的地は日本であったことが証明される。

黄金の国ジパング伝説

マレーシア マラッカ編でも書いたが、

マルコ・ポーロの「東方見聞録」から始まった「黄金の国ジパング伝説」

マルコ・ポーロは日本を見ていない。中国人の「口伝」だけで「東方見聞録」を書いている。

マルコが中国に滞在していた時期は、第2回目の「元寇」と重なる。

東洋に、「モンゴル帝国」を破ったとんでもなく強い島がある。そこには、黄金で作られて建物がある。」などと書かれている。

マルコ・ポーロ（ベニス出身）はジェノバに戻ったが、そこで逮捕されて、獄中で「東方見聞録」を書いている。

それがその後、コロンブス、エンリケ王子の耳に入り「大航海時代」のきっかけになった。ついに日本へ到着することができたのだ。

その後、日本からは、「遣欧少年使節団や、支倉常長一行「慶長遣欧使節団」もリスボンを訪れている歴史的な場所である。

ベレンの塔

マヌエル1世により1520年に完成。テージョ川を行きかう船の監視と河口を守るための要塞として造られた。司馬遼太郎は、貴婦人がドレスの裾を広げた姿に例えて「テージョ川の貴婦人」と表現している。



4階建て地下2階の建物



地下1階の「堡壘（要塞）」 川に向かい砲台が設置されている。



地下2階の「水牢」



1階の「司令官の間」サイの頭をかたちどった排水溝



2階「王の間」から見たテイジョ川

国立古美術博物館

17世紀に建てられた、宮殿を改装して作られ1884年の開館
 電車で「サントス駅」で降りて、丘を登れば黄色の建物が見えてくる。
 日本の展示物もあるので行ってみたい場所であった。館内は写真撮影OKであった。



狩野内膳の「南蛮屏風」

日本人が一番興味がある2階の日本コーナー。
 桃山時代の最高傑作の2対の屏風。
 狩野内膳はインド ゴアは見えていないが、口伝からその様子が実に細かく描写されている。

インド ゴアで出航の準備をするポルトガル船の絵。



日本の長崎に到着したポルトガル船の絵

役人が出迎えている風景

一般の子供が驚いて見ている姿が印象的



「おぬしも悪よの」と密談をする？風景

そう思えてならない絵。

細かく見ると、当時の様子ややり取りが実によく描かれている。

「南蛮重箱」

南蛮デザインの重箱。何を入れて持たせたのか。長崎の「南蛮料理」では



「南蛮徳利」

たぶん、中にどぶろくか日本酒を入れていたのではないのでしょうか。



「馬の燈」



象嵌の木箱

「銀の食器」

日本から持ち帰った銀で作られたのではと思われる銀食器



「ポルトガルの焼物」



「聖ヴィセンテの衝立」

アフォンソ5世、エンリケ航海王子も描かれている。



「聖マリアとキリストの像」

有名なヴァチカンの「サンピエトロ大聖堂」に入って右側の像と全く同じ像。横たわっているのがキリスト。

キリストより母のマリアの方が若い。マリア様は年を取らないからだという。



足には、十字架に貼りつけられた時のクギの跡が残っている。

少し気持ち悪い像や絵画もある。



ポルトガル リスボンを訪れたら、絶対に訪れたい場所。



サン・ジョルジェ城

1500年前、ユリウス・カエサルの時代、ローマの手によって要塞として建設された。その後、西ゴート族、イスラム教徒、キリスト教徒の王など居住者は次々に変わった。現在は公園になっている。



リスボンを代表する景色



ローマ時代の要塞の作りはどこも似ている



井戸と公園に住むクジャク