

城取博幸の

ポルトガル ポルトのスーパーマーケット見聞録

NO 129

2019年 5月

城取フードサービス研究所

城取 博幸

ポルトガル ポルト特集

ポルトの生鮮市場「ポリシャオ市場」は改装中

もう1年も工事をしているという



すぐ近くのショッピングセンターの地下に仮店舗があるということでそこへ移動

近くには地下鉄の駅とアズレージョの教会

絵タイル貼られた教会



こんなタイルが家の風呂にもほしい

教会の裏にはタイルが貼られていない

ここまで見るのは悪趣味だ 表だけでいいじゃん



このショッピングセンターの地下

L字型のなかなか大きなショッピングセンターだ



市場の見取り図

エスカレーターで地下に向かう



新市場の完成予想デコを展示 斜めに土地になっている



正面図 くだもの、野菜売場

天井の解放感がないと市場らしくない 圧迫感を感じる



売場の頭はジュースとカットフルーツ売場

ばら売りのくだもの



陳列もキレイだ

歴史を感じる陳列方法

野菜売場の光景 そら豆の皮を剥いている

暇なときに付加価値をつけている



袋に詰めて販売 そら豆はよく食べられている旬の食材

日本でも昔はこんなトマトを食べていた



魚売場



何度も言うが、一人で運営するのが市場の基本

これがビジネスモデルだ 魚種は日本と殆ど同じ 舌ヒラメを食べてみたい



冷凍たこ たこはよく食べられている  
うなぎの小さいもの



肉売場



こども骨付きの塊肉  
豚のショートリブ



内臓ものとダシ用の中骨



加工肉



売場に置かれた人形

チーズ売場



地元のチーズ

缶詰専門店 ポルトガル人は缶詰をよく料理に使う

イワシの味付け缶が多い



デリカ売場 全てチルド販売

売場のイートイン



## フードコート

もう閉店に近づいているため、店じまいの準備中  
食べているメニューを見ると「焼きいわし」

## 建物内のミニスーパー



ミニスーパーでも野菜、果物は豊富だ  
オレンジジュース製造機

殆どどのスーパーもこの機械を設置



ALDIタイプのパン売場

狭い店は帽が突き出て歩きづらい

健康食品



道を挟んだレストラン



「BURGER BEEF & LOBSTER」  
今は「ステーキ&サーモン」ではなく、ロブスターだ  
日本のロブスターをもう少し広めたらどうか

アパート近くのスーパーマーケット「Pingo Doce」  
ポルトガルで二番目の食品小売業  
300坪くらいの都市型小型店



入口付近にコンビニ商品とデリカ売場



入口を入ってすぐにオレンジジュース搾り機

日本ではライフに同じような機械が置かれている



小ボトル 1.99ユーロ 大ボトル 3.69ユーロ

ボタンを押すとジュースが出てくるので、自分でボトルに詰める  
結局、3回買った 小ボトルで8個くらいのオレンジが絞られる



チルドのパック済デリカ サンドイッチやハンバーガー、サラダ、レディミール  
フルーツ、ナッツ、チーズのセット



チルドのスープ、ピザ、加工肉などの加工食品

正面がデリカの対面売場 冷蔵ケースで販売されていることからアウト製造かも



スープとサンドイッチなどのセットメニュー

スイーツ売場



番号札を取って順番を待つ 300坪の広さにも関わらず、デリカ売場の前にスタンドのイートインコーナー

日本も都市型小型SMが増えているが仏カルフルマーケットなどヨーロッパの店が参考になる



第1コーナーから第2コーナーにかけては冷凍食品売場

切り身魚は冷凍品



名物のたこ 小さいパックがない

第2コーナーから第3コーナーにかけて、魚売場と肉売場

魚の対面売場



肉売場は、リーチンケースのアウトパック商品と対面売場

うさぎもよく食べられている



チルド飲料、ヨーグルト、デザートはリーチンケース

レジは銀行カウンタースタイル

左に商品を客が置き、レジ係がスキャンして右に置く

それを客が袋に詰める 結局4回この店で買い物した

後で不思議なことが起きる



朝食用食材の買い出し

オレンジジュース



名物の「ポテトスープ」

デニッシュ



パイ包み焼き



マッシュルームがたっぷり入ったキッシュのようなもの

デニッシュとパイはオーブンでリヒート



翌日の朝食



他に買ったものを思い出す  
オレンジジュースとカットフルーツをプラスする  
朝食はなるべく温かいものを食べたい  
ホテルの朝食は冷たいものが多い

明日は再びPingo Doceに行き「タコ料理」に挑戦する  
翌日再びPingo Doceで買い物



白時に黒文字のデザインがシャレている  
1日目とは違ったものが見えてくる  
店の視察はとことんやらないと見えてこないものがある  
今日の目的は「たこ料理」をつくること  
冷凍のたこ売場に一直線に向かう



カット野菜売場

サラダにドレッシングをあまり使わないため、品揃えが少ない  
ドレッシングを探すのにかなり時間がかかった  
陳列位置も上段だ



今日はタコ飯をつくる予定  
米売場には「SUSHI」用のジャポニカ種や「JASMINE」種も  
0.79ユーロと安い  
パックの玄米ご飯も  
付加価値がついているため高め  
この包装形態は日本にはない



購入商品 買ったはずのレモンがない  
冷凍たこ足 約1.5kg  
これでも一番小さいパック  
ここから「たこ地獄」が始まる



ブリトーのようなものの大型版  
ピザほどの大きさ

ミニハンバーガー 6個入り

これはいい



カット野菜 ジャポニカ種の生米



オリーブオイルと炭酸水 ピクルス、ドレッシング、塩



今日の朝食は日本から持参したもので、あっさりと  
そろそろ和食が恋しくなった



これがうまい

塩昆布は今回初めて持参したが重宝する

さっそくたこ料理に挑戦

なにせ1.5kgものたこ量



解凍してたっぷりの塩でもむ

こんな感じになった

冷凍であるため少し乾燥している



炭酸水を入れて一旦全部煮る

中途半端に使っても始末に困るため、加熱して保存性を高める

こんな感じで煮あがる

煮汁は取っておく



たこを一部取り出す

日本から持参した調味料

これです「たこの煮物」をつくる

粉末だし、醤油、砂糖(コーヒーに付いていあたもの)、麵つゆ

酒がないが、そこまで用意できなかった



米とダシで「たこ飯」も

米は洗い30分ほど浸漬しておく

たこのゆで汁と麵つゆでご飯を炊く

水の量は鍋なので、米の重量の1.2倍くらい

蓋をして18分～20分 火の調整を行ないながら炊く



パチパチ音がし始めたら火を止める

これでおこげができる

10～15分くらい蒸らせば出来上がり

「カニ穴」が開いている

たこの煮物を混ぜる

一緒に炊くとたこが硬くなってしまうから



もうひとつ「たこ酢」をつくる

ピクルスの野菜をビンから取り出し、たこのぶつ切りを詰めて「タコ酢」をつくる

「たこ三昧料理」の出来上がり  
タコ飯、たこの煮物、たこ酢の三品



タコ飯

おこげもちゃんとできている

かなり薄塩だがたこのダシがよく出ておいしい



「たこ酢」

ポルトガルのピクルスは飛び上がるほど酸っぱい

砂糖を加える

これは長く使える

「たこの煮物」

飽きないよう薄味にしておいた

味はいつでも濃くできるから



日本ではたこは貴重品だが、お腹いっぱいたこ料理を満喫  
柔らかいが、たこだけだとあごが疲れる

残ったご飯は「たこのおにぎり」にしておく

塩昆布を混ぜるのを忘れてしまった

あとでトッピングする

写真を見てもごはんはうまく炊けていると思う

これでも1.5kgのたこはなかなか消化できない

これからしばらく「たこ地獄」が続く

今回は、サン・ベント駅とポルトの名物 B 級グルメ「フランセジ-ニャ」を紹介します

アパートから歩いて「サン・ベント駅」へ向かう

昔の都市国家は歩ける範囲にある 遠くても片道30分くらいだ

しかし毎日だと足と腰にくる 市庁舎に続く公園



奥の建物が市庁舎 こんなものも



右側がサン・ベント駅

駅正面 ここが駅舎とは思えない



駅前の景色

駅入り口



中に入ると 壁にアズレージョ  
観光客で混雑



歴史を物語っている  
駅の自動発券機

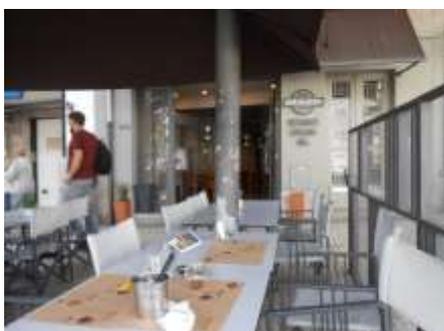


ここは旅行会社のツアー売場  
プラットフォーム



こんな電車が走っている

駅のインフォメーションカウンターで「バルセロス」行きの時刻表をもらって帰る  
昼食にポルト名物の「フランセジーニャ」をいただく



店の看板

ビールのサーバーがスゴイ



地下にはビールタンク

ビールは眠くなるので、コーラを注文



料理ができた

「フランセジーニャ」とは、「フランスの女の子」の意味

フランス料理の「クロックムシュ」が元になっているともいわれている

「クロックムシュ」は、1910年オペラ座近くのカフェでつくられたチーズのかかったトースト

それでも100年以上の歴史がある

なんだこれは

ポテト協会のセミナーにもってこいの絵ずら



半分に切ってみる

中は複雑でいろいろ入っている

グレービーソースのようなものがたっぷりかかっている

前に紹介したビファナ(豚肉バーガー)といい、パンにソースが絡む料理が好まれているようだ



全部は食べきれない 半分だけにする

立場上ポテトは完食

炭水化物どうしの組み合わせはつらい

残りを分解してみる

目玉焼きの下は「チーズ」を溶かした食パン



食パンの下は「ビーフ」

ビーフの下は「ソーセージ」と「サラミ？」

焼いてある



ソーセージの下は「ボンレスハム」  
さらに「オリーブ入りハム」



ハムの下は「食パン」 奇妙な料理であった

今日の朝食は「たこおにぎり」

前日のものを冷蔵庫に入れておいた 塩昆布との組み合わせがいい



たこサラダ 茹でておいたたこをスライスする



コショウとオリーブオイルでいただく

美味しいがたこはそろそろ飽きる

天ぷらをつくろうとも考えたが、食欲が沸かない

たこだけで終わってしまう まだたこの在庫が残っている

今回は、ポルトガルの小売業ナンバーワンの「CONTINENT」を紹介します

## 電車に乗りスーパーマーケット「CONTINENT」に向かう

概要はマデイラ島編で紹介した



空港から市内に向かう途中に見かけたので、マークしておいた

入口 店の大きさは450坪ほど



入口を入ると、恰幅のよい女性が待ち受けて微笑みかける

いろいろと話を聞けた 最後にポーズをとってくれた

「フードバンク」の関係者らしい 各国「廃棄ロス」について真剣に取り組むようになった

商品を無料で配っている ジュースの賞味期限を見たら9月までであった



紙のショッピングバッグをいただく  
キャンペーンはテレビでも紹介  
言葉は分からないが、上の袋で分かった  
ポルトガルでも「フードロス対策」に取り組んでいる



商品の選別はコンベアを使っている  
ここも入口がカフェ  
スタンド席とイス席の両方がある



パン売場  
インスタアベーカリーのような

青果売場



レモンを購入  
ライムも



デリカコーナー

売場を見ると、かつてはいろいろあったと思うが、陳列ケースはドライ食品を陳列  
ローストチキン一本に絞っている  
冷蔵ケースでローストチキンハーフ、四分の一を販売



この機械は？

前にリスボン特集でも紹介したが、これは鶏をローストするオープン  
一度に5枚焼けるようになっている  
これがCONTINENTの名物商品  
ポルトガルでは鶏は開いて焼く  
タイでも同じ地域がある

ベーカリーのバックヤード

デイよりベーカリーの比重が高い



精肉売場 全てアウトパック

鶏肉売場 ローストチキンを焼いてみたいという衝動に駆られる  
「たこ地獄」の次は「鶏地獄」になりそうだ



冷凍平ケースの上はドライ食品  
名物のパプリカの発酵食品 下のオーガニックのものを購入



ドライ食品売場 中通路はない  
醤油の比較販売



粉末スープ売場 日本はこの辺の品揃えが少ない 缶詰、冷凍野菜をうまく使えば簡単にスープ  
ができるのになあ 日本食コーナーらしき売場 日本食は人気がある



飲料の売場 パッションフルーツジュースも 1フェイスであるため、それほどの売れ筋ではないよ  
うだ



購入商品 鶏肉は約1.3kg



厚切りベーコン 小麦粉、レモン、にんにく、ライム、じゃが芋  
野菜は売場で自分で重量を量らなくてもレジで対応してくれた



赤パプリカのペースト ポルトガルの伝統発酵調味料

肉を漬け込んだり、炒め物のソースとして使う 鶏肉を漬け込む予定だ タルト台にアーモンドキャ  
ラメルを詰めたもの かなり甘い みそは使っていないが日本のピーナツ味噌のような味



ポルトガルのテレビで ポルトガル語のトロロ



ポルトガル語でも意味はほぼ通じる



ドラゴンボールも放送していた 日本のアニメはスゴイ

近くのカフェで朝食

砂糖は持ち帰り料理に使う



ロングサンド ソーセージ、ベーコンの上に細切りフライドチキンと人参サラダ



パリパリ食感でおいしい

今日は「ポルトガル風ローストチキン」をつくってみる



鶏をマリネする材料

ここのアパートはスゴイまな板を3種類に分けてある これは初めて



1. 3kgのチルドの丸どり

腹から縦に包丁を入れて開く グロテスクだ エーリアンのような



裏返すとこんな感じ 赤パプリカの発酵調味料、プラムジャム、水でマリネ液をつくる

赤パプリカの調味料は無添加だが、かなり塩分が強い 味をみながらジャムを多めに使う



ビニール袋にいれて半日ほど置く

## Pingo Doceで買った食材

ポロネギ、冷凍野菜、チルドのカリフラワーみじん切り、ブロッコリーみじん切り、スープの素  
スープをつくる予定だ

1日目にソーセージを買ったはずがアパートに戻るとない

2日目にはレモンを買ったはずが、これも帰るとない  
不思議だ



必要な量だけ取り出す

スープをつくる

食材を鍋に入れてスープの素を加える

スープの素は水のうちに入れると玉にならない

かなりトロミが強いのは残念



漬け込んだ鶏肉を腹を下にしてオーブンの網に載せる



180°Cの熱風で約30分加熱

オーブンを使えば料理用途が広がる

30分後、天火にして焦げ目をつける



出来上がり

下はじゃが芋 たまたまこの場所に置いただけだ

じゃが芋も30分で火が入った

今日の夕食

野菜スープ、ローストチキンハーフ、ライ麦パン&バター



半身に、たこ酢、じゃが芋、レモンを添える

まだたこが追いかけてくる

塩、コショウをたっぷりかける

想像した通りの柔らかさと味

一気に食べきる



ムネ肉部分

柔らかい

中央がササミ部分



残った骨はスープに入れてダシを出す ジャガイモにはバターで

### 野菜スープ

スープの素のトロミが強すぎて野菜の味が消されている

サラッとしたスープをつくりたかった ポロネギはトロトロでおいしい



残った骨と芋はスープに加える トロミが強いのが気に入らない  
これだけのスープの量どう消化するか

### アパートでの朝食

余りものでつくったチキンスープとミニバーガー、サラダ



前にPingo Doceで買ったチルドのミニバーガー

チキンバーガーのようなものが6個入っている

これはアリだな

日本はチルドのハンバーガーとその素材が売られていない

電子レンジで温める



チキンと野菜のスープ

鶏のダシがよく出た

骨などの生ごみは袋に入れて冷凍庫に入れておく

5日に一度のハウスキューピングなので、そのまま常温に置いておくと臭いがでるから

## トランプ大統領来日のニュース

CNN テレビでは安倍総理とトランプ大統領がゴルフをしている映像が



## 「日本人が関係した世界史」の研究

ポルトで何か日本人との関係があるか探る

ポルトの「クリスタル宮庭園」

ここに日本人の知る展示物があるという



古い病院の脇を歩く

あまり環境のいい場所ではない

脇を歩くと、ここは「ショーベン・クサイン エリア」だ

息を止めて歩く

公衆便所が有料だとうした弊害も出てくる

帰りはここを歩きたくない

クリスタル宮庭園

入場料は無料



奥にドームが見えてくる

ここはガイドブックによると、

あの女子マラソンランナー「ロサ・モタ(ソウルオリンピック優勝)」を記念して建てられたとある

ロサ・モタはポルト出身

彼女が笑顔でゴールする姿を見て、有森裕子はマラソンをやってみたいと決めたという

今は改装中

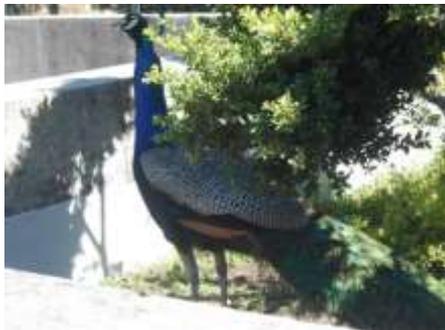
「ロサ・モタの後ろ姿」はどこにも見えない

プロ野球 OB、パンチ佐藤がよく使ったフレーズ

それほど有名なアスリートであった



これは、たぶんロサ・モタの銅像では何も書かれていないが、こんなイメージのアスリートであった庭園内の池



クジャクが羽を開いて歓迎してくれた 実際は歓迎ではなく威嚇だが



奥に川が見える高台  
町の中心に大きな川が流れている



## 「ソアーレス・レイズ国立美術館」

公園から歩いてすぐ

ここに日本の展示品があるという



展示のカメラは殆どは日本製

建物と人間のアート



日本の南蛮屏風

ガラスケースに展示されているため、写真がうまく撮れない

船から荷物をあげている絵



商談中の絵

ここで貿易の商談が行われた

物だけでなく人(奴隷)がヨーロッパに送られた

もう一枚の南蛮屏風



これも商談中

物売りの絵

何か座ってすごんでいるようにも見える



女郎屋とその呼び込みのようだ

右は個室

この人達もアジア、ヨーロッパに送られた

寄木細工の箱



リスボンの博物館にも似たものが展示されている

今の技術だとレプリカは作れない

このころはスペインとポルトガルが「世界二分割計画」などを立てていた時代

最後に残された独立国は中国と日本

日本にもイエズス会やフランシスコ会の宣教師がキリスト教の布教と情報収集を行った

九州を中心に多くの日本人が「奴隸」としてヨーロッパに送られた  
信長はバテレンを歓迎したが、秀吉の時代になると、  
秀吉の命令により、長崎で26人のカトリック信者が磔の刑で処刑された  
「二十六聖人」として祀られている  
その後「バテレン禁止令」と繋がる  
そんな時代の展示品がここにある  
これはどこのものか分からない



ポルトガルのガラス  
色付けされたガラス



博物館の中庭  
緑が鮮やか



5月の花が咲いている



つつじのような赤い花

以上がポルトの日本人が関係した世界史

ポルトにはあまり知られていないが、もう一つある

昼食を取りに隣のレストランへ向かう



左奥が博物館、手前がレストラン

このレストランでポルトガル料理をいただく

「アサドール・ティピコ・ウン」

美術館のすぐ近くのレストラン

左奥が美術館

斜めの場所に建てられている



外のメニュー

見ても読めない

入口の左側がキッチン



肉と魚のショーケース  
ケースの裏がオープンキッチン  
肉のショーケース  
うさぎ肉も



魚のショーケース  
たこがある  
奥の焼台



ポルトガル風の開きグリルチキン  
焼き置きをしている

12時の開店と同時に  
歴史がありそうなレストランだ



誰もいない  
壁の絵



有名人のサインも



お通しのオリーブ  
種を皿に出すから、食べたか食べなかったかが分かる



パンはこんな木箱に入っている  
これに手を出すと後が食べられない

ビン入りコーラ

ウェイターは少しだけグラスに注ぐ

コーラのテイスティングか？

英語メニューがあったのでそれを見て注文



350mlのビン入りは珍しい

グリーンサラダは交渉してハーフサイズにした

味付けはオリーブオイルと塩だけ



注文した料理がでてきた

たこのリゾットとタラの天ぷら

たこの柔らかさが冷凍と全然違う



「タラの天ぷら」

タラには思いがある

昔の飲み屋で、「干しダラな関係」「真ダラな行為」というギャグを連発

このタラは生を使っている



フワッと揚がっていておいしい ソースはレモン汁だけ  
シンプルで素材の味が楽しめる  
完食「EMPTY DISHES」 意地で食べた感じ



デザートはショーケースまで見に行き決めた  
焼きリンゴとエスプレッソ



シナモンがたっぷり 甘いだけでなく酸味が適度にあり美味しい



これも「EMPTY DISHES」  
これだけ食べても30ユーロはしない また食べ過ぎてしまった

## バルセロス



明日は電車に乗って「ガロ」発祥の「バルセロス」へ向かう  
「バルセロナ」ではありませんよ  
ポルト サンベント駅から電車で「バルセロス」へ向かう  
サン・ベント駅から NINE(ニーネ)で乗り換えて1時間くらい  
よく見かける鶏の置物  
ポルトガルのシンボルになった  
ポルト サン・ベント駅



スペルを見ると「Bento」  
「弁当」ではないか  
「弁当駅」だ  
前にインフォメーションのスタッフが説明してくれた電車の時刻表  
親切に線を引いてくれた



帰りの時刻表

行き先と時間とホームが表示される



NINE という駅で乗り換える

社内で、時刻表を見たりグーグルマップを見ていたりそわそわしていると、前の若い女の子が「ここで乗り換えよ」と教えてくれた

ポルトガル人は親切だ

不愉快を感じたことは一度もない

バルセロス駅に到着



トイレのドアが開かない

トイレに行くには鍵が必要

バルセロス駅



毎週木曜日にはここで大きな市場が開かれる

バルセロスの「ボン・ジェズ・ダ・クルス教会」

今まで教会を見てきたが「ジェズ」という名前の付いた協会は「イエズス会」のものが多く公園の花畑



周りには土産物の店が並ぶ



教会内部 考古学博物館へ向かう



ここが考古学博物館 廃墟になった建物 これが雄鶏伝説にまつわる石の十字架  
首を吊った人間と鶏が刻まれている



プレート



ポルトガル語と英語の説明分 どうやら女性がらみの話  
ガイドブックの説明文 原文の方が詳しく説明されている



15世紀ころの建物らしい 上からの景色



目の前の「マトリス教会」

入口

撮影禁止



外から覗くと、正面に

## ダビデの星

このマークのついた協会はなぜか撮影禁止が多い



こんなところにも

土産物屋



ガロの人形専門店

ここで土産を買う

空港でも売っているが、ここで買うことに価値がある



こんなデザインも こんなのも



町の中心部に戻る

もう一つの目的は、400年続くレストランで昼食をとることだ



「Bagoeira(バゴエイラ)」 タラ料理が名物のようだ

食べ歩きも私の仕事

生鮮市場、スーパーマーケット、レストラン巡りが私の仕事

市場やスーパーマーケットで買ったものをアパートで料理

朝食はPingo Doceで前に買っておいた「CALZONE DE FRANGO」

カルツォーネは、ピザの具(トマト、モッツアレラ)を生地で包んだイタリア料理

普通は大型の餃子のような形だが、ピザのような形



そのままオーブンで焼くだけ

サイズは普通サイズのピザと同じ

これ日本でもいけそう



中からチーズが溶けだしてくる

外はパリパリ中はドロツと 生地で包まれているためピザより食べやすい

前に作ったポルトガル風ローストチキンのムネ肉を別にとっておいた

それをスライスしてチキンサラダをつくる



柔らかくうまく焼けている

今日の朝食はこれ

レストランの外食は、昼食か夕食の一日一食だけ

それ以外はアパートで料理している



**バルセロスで400年続くレストラン「Bagoeira」**

今回の旅で一番印象に残ったレストラン

400百年前と言えば、徳川家康が「天ぷらで当たっているころ(諸説あり)」

ホテルと併設している



ここも開店の 12 時に入店 誰もいない  
入った途端、400 年の歴史を感じ緊張する  
バーカウンター オープンキッチンとディシュアップカウンター  
開店前の打ち合わせが  
背広を着た老人がチェックしている  
ここで上下関係がすぐに分かる



キッチンはピカピカ  
これが伝統  
薪を使ったグリラーは強火と弱火に分けてある  
これを見てメニューが決まった  
テーブルクロスとナプキンがセットされている本格的レストラン



1 時を過ぎると平日でも満席になる  
常連客はテーブルが決まっているようだ  
壁の写真も歴史を感じる



店お勧めのポートワインをグラスで注文

なぜかマネジャーらしき人物(オーナーの息子?)が対応してくれた  
バーカウンターのスタッフが、5cmほど残ったポートワインのボトルを冷蔵庫から取り出し、ボトルとグラスをカウンターに置く  
すると、マネジャー?は「新しいボトルを出せ!」と指示  
ボトルを私に見せて、目の前で蓋を開けてくれた  
緊張感が走る  
こちらも見ているが、相手も何者かと私を見ている  
何処の馬の骨か分らない東洋人のジジイこの対応がうれしい



グラスに注いでくれた  
琥珀色した熟成の進んだ食前酒用で冷して飲むフレッシュポートワイン  
熟成の進んだポートワインはワインにスコッチを加えたような味だ



テーブルセット  
パンは湿気を吸わないようナプキンの上に置かれている



最初に注文したのは「シーフードサラダ」  
緊張のあまり「ハーフポーション」というのを忘れてしまった



海老とムール貝、ポイルドエッグが入っている

フルーツも一緒に盛られている

「舌ヒラメのグリル」

これは決めていた

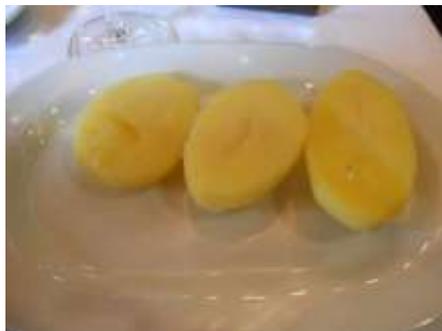
ステーキも考えたが、連日食べ過ぎているので遠慮した

ディシュアップカウンターを見ていると、ここでもマネジャーは、早く出されたヒラメのムニエルに対し、

コックに「冷めるから蓋をしておけ」と指示

頃を見て料理が運ばれてきた

奥は刻んだ温野菜



ポイルポテトの付け合わせ

味付けは塩とレモンだけ



上下の骨を外す

絶対にマネジャーは食べ方を見ている

マナー違反は禁物

## 「ヒラメのエンガワ」

ここが食べたかった部分

オーブンやフライパンではエンガワはパリパリに焼けない

直火焼だからできること

口に含むとジュワと脂がにじみ出てくる

小骨もシッポもしっかりいただく

これがうまい



デザートはメィューを見ても分からないため、冷蔵庫を見に行く

2種類のケーキが

左のメレンゲケーキは分かるが、

「右は？」と聞くと「エッグケーキ」という

なるほど、メレンゲをつくれれば黄身が余る

それで作ったケーキだ

このスタイルでサーブされた



上は少し焦げたジャムが載っている大人のケーキ

ジャムを焦がすという技術もスゴイ

全て満足

忙しい中、無理を言って写真を撮らせていただいた

何代目か分からないが、たぶんオーナーの息子だと思う

似た顔の若い男性がもう一人いた



これだけ食べて、これだけサービスを受けて、37ユーロ(税、サービス料込)  
写真をバチバチ撮らせていただいたので、チップを弾む  
私は写真をバチバチ撮らせていただいた場合は、何処のレストランでも必ずサービス料以外にチップを払うようにしている  
これがマナーだと思っている  
いい経験をさせていただいた

帰りの時間が迫るので駅の戻る



無事サン・ベント駅に到着  
駅構内のオシャレなキッチンカー



日帰りだったが思い切って行ってよかった  
連日歩いているため、腰と足が痛い  
老体にムチ打ちながら、次回はポルトワインの醸造所を紹介します  
長いブログに付き合ってくださいありがとうございます

## ポルトのポートワイン醸造所

電車に乗り旧市街からドロウ川を渡る



ドロウ川にかかるドン・ルイス橋

両岸は岸壁になっている 上からの景色



この辺はポートワインの醸造所が沢山あるという

ゴンドラがまだ動いていないため、歩いて階段で降りる



道の真ん中で魚をさばいている 格好からしてプロだ

ワインを運んだ帆船



ゴンドラの終着駅

生鮮市場

開いている市場を見学



ここもまだ早く準備ができていない

八百屋



観光客用のフードコート

「SANDEMAN」醸造所

1790年、スコットランド人「ジョージ・サンデマン」が創設

黒マントとソンプレロ姿は「ドン」と呼ばれていた



グラスを持つドンのデザイン

スマホを見ているわけではない

近くにはサンデマンの名前のテントをつけたレストラン



ドウロ川に浮かぶワインを運ぶ SANDEMAN の帆船  
こんな風にワイン樽が積まれていた



SANDEMAN の旗  
10 時半から始まるツアーを予約しておいた  
ポルトワインの試飲 3 種類で 16 ユーロ  
ツアー入口



SANDEMAN の歴史  
創業当時の写真



英語ツアーが始まる

女性ガイドは黒マントとソブレロ姿

ここはワインづくりはしていない

熟成と瓶詰めのみ



大型のタンク

ポートワインは、まだ糖分が残っている発酵途中にブランデーを加えて酵母の働きを抑えたもの  
ワインの分類ではなく「酒精強化ワイン」の一種

ポルト、マデイラ、シェリーが「世界3大酒精強化ワイン」

50°Cくらいで発酵させている

これは大航海時代に発見された醸造法

赤道付近の船底の温度は 50°Cを超え発酵が進み過ぎた

航海においては、水は腐るが、ワインは腐らない



年代物の樽

天井はカビか酵母



天井だけでなく床も見る

床はワイン樽を転がしても傷がつかないように、石ではなく木でできている

これは言われないと分からない

古い水路



ビン詰めの保管庫

ホコリをかぶったビンテージポートワインが並ぶ



この機械は、ビンテージワインの栓を抜くもの

金属部分を火で加熱し、ネック部分を切り取る仕組み

ビンテージワインのコルクは老化してうまく取れないからだ

ワイン畑のジオラマ

川の近くのだんだん畑でブドウが栽培される

たぶん日照時間が長い南向き斜面だと思う

ドール地方と言っていた



こんなボトルに詰められていた  
ポルトガルでガラス製品が発達したのはワインを詰めるため  
試飲



左が「ホワイトワイン」  
白ブドウを樽で3年～5年熟成させたもの  
右が「トウニー(TAWNY)」10年物  
3年以上熟成したワイン(ルビー)とホワイトをブレンドしたもの  
中央が「LBV(レイト・ボトルド・ヴィンテージ)」  
作柄に恵まれた年の原料を樽で4～6年熟成しろ過したもの  
中央の LBV は別格  
直売所



20年、30年、40年のボトル  
それほど驚くほどの価格ではない  
30年で120ユーロ、40年で150ユーロ  
美味しいが日本ではあまりなじみがないため、お土産に買うのは辞めた



それより興味があるのは、黒マントとソンプレロ

揃えて買っても200ユーロ以下

よく考えたが着る場所がない

こんな姿で外を歩いたら「怪傑ゾロ」だ

ボトルネックカットもあるが、ネックを切るだけ古いワインも持っていない



橋は上と下に掛かっている

下の橋を歩いてドロウ川の反対側に向かう

橋を渡ってサン・フランシスコ教会に向かう

ガイドブックには載っていないが、ここには日本と関係した展示がされている

醸造所から川を挟んだ反対側に渡る

「日本人が関係した世界史」の研究



川の対岸の風景

川辺を歩いて教会に向かう

ここは観光客が多い



ここが目当てのレストラン「Chez Lapin(シェ・ラパン)」

まだ開店していないのは分かっているが、印象付けをするため、あえて開店時間をウェイターに聞く

これがあとで役立つ

こんな道を通り、目的のサン・フランシスコ教会へと向かう



見えてきた

ここにも「ダビデの星」が

たぶん内部の写真撮影は禁止だ



外観はあまりパツとしないが、中に入って驚く

ここはポルトでは外せない教会

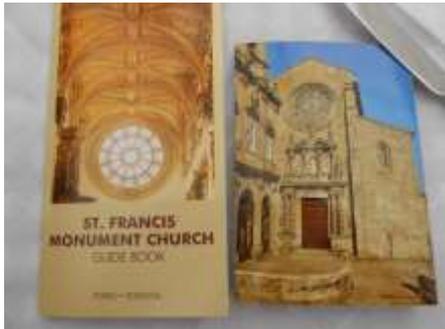
14世紀にゴシックの教会として建てられたが、17世紀にバロック様式に改修された

16世紀～17世紀にかけて、ポルトガル船が頻繁に日本に来ていた時期だ

内部の「金泥細工」が半端ではない

黄金の教会だ いつもならさっと見るだけだが、ここは椅子に座ってしばらく時間を過ごす

案の定写真撮影ができないため、有料パンフレットと絵葉書を買う



これが有名な「ジェッセの樹」  
キリストの系図だ  
近くでよく見ないと分からないが立派だ  
入って左から二番目

### これが日本と関係のある「26聖人」

「日本人が関係した世界史」の研究のため訪れた



右から2番目だったと思う

「日本26聖人」とは、1597年2月5日 豊臣秀吉の命により26人のカトリック信者が、長崎で磔の刑に処された

西洋諸国では「聖パウロ三木と仲間たち」とも呼ばれている

長崎の「日本二十六聖人記念館」 2015年7月訪問



二十六聖人の像の写真

磔の刑に処されたのは、日本人20名、スペイン人4名、メキシコ人1名、ポルトガル人1名  
外国人宣教師はフランシスコ会の宣教師であった

### 隣には「ルイス・フロイス」の記念碑も

リスボン生まれのイエズス会の宣教師

1595年に「日本史」を完成させポルトガルに日本を紹介した

1597年「二十六聖人殉教の記録」を書く

同7月長崎コレジョにて帰天

リスボンのフロイスに実家には日本語のプレートが付けられている



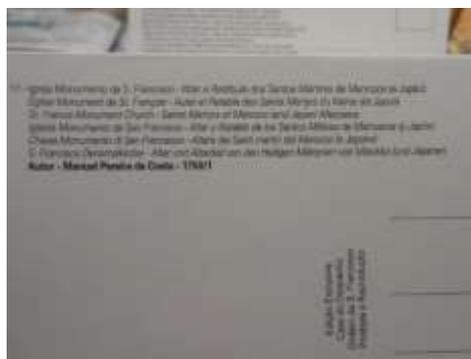
写真撮影ができないため、パンフレットと絵葉書で紹介します

チケット売場で「二十聖人の像はあるの?」と聞くと

「長崎だね」と答えて、そのページを開いて教えてくれた

右が日本の長崎で殉死した26名の像

下には首が折れた像もある



絵葉書の裏に「Japon」と書かれている

ローマ法王フランシスコが今年、広島、長崎を訪問する予定があるというニュースが飛び込んできた

名前はフランシスコだが、イエズス会の会員だ

昼になったためマークしておいた「Chez Lapin」に向かう

手前はテントのあるテラス



奥のレストラン

ここも歴史がありそうだ

テーブルクロスはピンクの格子柄



店の内部は小さく、テラス席の方が多い

店頭野菜



テラス席

少し開店時間に遅れてしまったのでほぼ満席状態

時間が過ぎればウェイティングが始まるほどの繁盛店

ウェイトが覚えてくれていたので、席に案内してくれた

ここで前の効果が出た

「Lapin」とは「うさぎ」の意味

うさぎ料理が名物のようだ

しかし、イワシのグリルも食べたい

GALO のマークがついたコンディメント



パンとオリーブ、ツナマヨネーズ

ツナマヨネーズが濃厚でうまい

近くの老夫婦がイワシのグリルを食べているが、量が多そうだ  
器がシャレている



ウェイターに交渉して「ハーフポーション」にしてもらう

炭焼きイワシのグリルが3尾

単品だと6尾ということになるが、6尾は食べるのに辛い

一尾ずつ皿に取る

鮮度の良いイワシの炭火焼きはうまい



はらわたには手を出さなかった

これもレモンを絞るだけ

イワシ3尾軽く完食



「Coelho a Chez Lapin」 シェ・ラパン風うさぎ料理

スーパーで売られているうさぎ

うさぎはよく食べられている

骨付きのうさぎ肉が4切れ入っている

盛り付けがシャレている



うさぎの煮込み

臭いは全然ないが、うさぎ独特の酸味があるのが特徴

粒コシヨーをたっぷりかける

足が1本であることからうさぎは半身

「EMPTY DISHES」

まだ少し骨に肉がついているが

周りを見ていると、ナイフとフォークでうまく食べている

箸文化の日本人といことで勘弁



開店前に行って開店時間を聞いたウェイター  
私のことを覚えていてくれテーブルを担当してくれた  
気の利いたサービスをしてくれた

ポルトガルの、リスボン、ポルト、マデイラ料理は殆ど制覇  
心残りはない



歩いてアパートに戻るのだが、足でこの高さまで登るのは大変



ロープウェイがあるが、価格は高め  
年配者を中心に結構利用者が多い

こんなところを登って行く



結構落差がある

上に登れば名物のトラムが見える



カテドラル

中まで入る体力はもう残っていない

こんな道をとことこと歩いて帰る



ポルトガルにきて、気分の悪いことは一度もなかった

ただ、若い女学生に道を聞いて無視されたことが一度だけある

原因は待ち伏せ、後追いで聞いてしまったこと ものを聞く場合は出会いがしがらぎ効果的

「日本人か？」と3回聞かれた

それだけ日本人をよく理解しているということだ

漫画の影響か、親日的な国が多い中、ポルトガルは特別だ

今度来たときは地方都市巡りをしたい

明日は、ポルト～マドリッドに行く予定

マドリッドのスーパーマーケット「メルカドーナ」のその後を見なければ帰れない