



・首都: メキシコシティ  
 ・面積: 196万4,375km<sup>2</sup>  
 ・人口: 1億2,352万人 (2017年、出所/メキシコ国家人口評議会 (CONAPO))  
 ・言語: スペイン語  
 ・宗教: カトリック (国民の約9割)

※JETRO [国・地域別に見る ビジネス情報とJETROの支援サービス]、外務省ホームページをもとに作成

現在のメキシコの地には、紀元前1200年ごろからオルメカ文明が栄え、その後もテオティワカン文明・マヤ文明・アステカ文明など、いくつもの古代文明が繁栄した。1521年には、海を越えてやってきたスペイン人、エルナン・コルテスがアステカ帝国を滅ぼし、スペインの支配下に。その後1821年、メキシコは約300年間続いたスペインの植民地支配から独立した。

About Mexico

WE LOVE KONAMON!!  
 世界粉もの食紀行

古代文明から伝わる  
 とうもろこし粉料理

メキシコ(中南米編) メニエーの数は無限大!?



小麦や米とともに世界の3大穀物でもあとうもろこし。唐辛子やいんげん豆と同じく、現在のメキシコからグアテマラにかけての地域に自生していたとする説もある

目にも鮮やかな料理が多いメキシコ。その伝統料理は2010年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。中でも重要な位置を占めるのが、とうもろこし粉を使った料理。古代文明から受け継がれている、奥深い粉もの世界を探ります。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「メキシコの伝統料理」

メキシコ料理は、マヤ文明などの先住民族の文化を土台として、16世紀半ばからスペインの支配下にあつた時代に流入したヨーロッパの食文化が混ざり合つて発展してきたもの。そのメニエーは4000種類ともいわれています。

外来文化がブレンドされたとはいえ、今もメキシコ料理のベースとなっているのは先住民族から受け継がれてきた伝統料理です。それらを保護し、次世代に伝えるため、メキシコは登録を申請。そして2010年、「メキシコの伝統料理」としてユネスコ無形文化遺産への登録が認められました。同年に

登録された「フランスの美食術」「地中海料理」とともに、食の分野では初めての登録でした。

「メキシコの伝統料理」とは、特定の料理を指すものではありません。メキシコ料理の基本食材とされる、とうもろこし・いんげん豆・チレ(唐辛子)などの食材を使った料理であること、そしてそれらの食材がミルパ(焼き畑農業)、チナンパ(浮島の上に湖底の泥を盛り上げてつくる、湖上の畑)など、環境に調和した伝統的な農業技術によって栽培されていること、祭礼や儀礼などと深く結びついていることなど、食文化全体として評価され、無形文化遺産となったのです。

昔も今も重要な作物  
 色鮮やかな、とうもろこし

メキシコの伝統料理に欠かせない食材の中でも、特に重要なのが、とうもろこしです。とうもろこしの原産地はメキシコ・ボリビアなどの中南米付近で、今より5500〜7500年前から栽培されたという説が有力です。

日本でよく食べられているとうもろこしはスイートコーンと呼ばれる甘みのある種類ですが、メキシコでは甘みの少ない種類が中心で、色も、黄色以外に赤や黒、白などがあります。とうもろこしは乾燥したやせ地でもよく育ち、収穫量も多かったため、雨が少なく乾燥したメキシコで栽培が進んだと考えられています。

り保存したりするために、乾燥したとうもろこしの粉を練つて「マサ」と呼ばれる生地を作りました。現在も同様の方法で作つたマサを焼いたのがメキシコ人の主食である「トルティーヤ」(PS参照)です。以前はほとんどの家庭で焼いていましたが、最近では専門店が買うのが日常となっています。

乾燥とうもろこしは石灰水でゆでることで、より柔らかく粘りが出て、マサ(生地)がまとめやすくなります。このような独自の工夫が、メキシコでは何千年も前から受け継がれてきたのです。さらに、とうもろこしをひいて粉にする際に使用する「メタテ」という調理道具も、マヤ文明の時代に用いられていたことが確認されていて、現在もその形をほとんど変えることなく、メキシコ特有の調理道具として、多くの家庭で使われています。

マヤ文明には「神様が人間をつくるとき、とうもろこしの粉をこねて、それを人間の肉にした」という神話があり、またアステカ文明にも、「神様が人間をつくるとき、とうもろこしの粒を口に入れて命を吹き込んだ」という神話があります。

このような神話からも、古くからメキシコの人びとにとつてとうもろこしが非常に重要で特別な作物であったことがうかがえます。



板状の石臼「メタテ」と石のすり棒「マノ」は、マサを作ったり食材を潰したりする、昔ながらの調理道具



タコス

トルティーヤに肉や魚介、ハムやチーズなど好みの具をのせる。メキシコ人のソウルフード

エンパナーダス

スペイン生まれの「エンパナーダ」から生まれた小麦粉生地の具入りパイ。メキシコらしく、とうもろこし粉で作られる場合もある



マサを使って作る  
さまざまな  
料理  
【アントヒーツス】



〈ソペス〉  
マサを平らにして焼き、上に豆のペーストや肉などの具をのせたもの

〈タマレス〉  
味付けしたマサをとうもろこしの葉で包み蒸したもの

〈ケサディーリヤス〉  
マサに具を入れて2つに折り、揚げたり焼いたりしたもの

マサ  
とうもろこしの粉を練った生地



〈トルティーヤのスープ〉  
揚げたトルティーヤを入れたスープ

〈エンチラーダス〉  
トルティーヤで具を巻いて煮たもの

〈タコス〉  
トルティーヤに野菜や肉などの具をのせて包んだもの



〈タキーツス〉  
トルティーヤで具を包んで揚げたもの



〈ナチョス〉  
トルティーヤを小さく切って揚げたスナック



〈トスターダス〉  
揚げたトルティーヤに具をのせたもの

とうもろこし粉から広がる  
バラエティ豊かな料理

メキシコでは、とうもろこしは焼いて食べたり、粒をスープに入れて食べたりもしますが、最も多く作られるのは、とうもろこし粉を使った料理です。

とうもろこし粉を練った生地であるマサを使った料理を総称して「アントヒーツス」「食べたくなるもの」といった意味とされています。主食のトルティーヤに具をのせたり包んだりすれば「タコス」(P4参照)、油で揚げれば「ナチョス」、具を巻いて煮れば「エンチラーダス」と、その応用料理は多彩。さらに、合わせる具も、沿岸部では魚介、北部では肉を使うなど、地域ならではのものも。家庭ごとのオリジナル具材も考えると、アントヒーツスのバリエーションは無限といっても過言ではないでしょう。

互いに影響しあった

ヨーロッパとメキシコの食材

多種多様なメキシコ料理には、ヨーロッパの食文化が大きく影響しています。

1521年から約300年の間スペインの支配下にあったメキシコには、スペインを通じて牛や豚などの家畜、米や小麦などの穀物、にんにくにんじんなどの野菜をはじめとするヨーロッパの食材が続々と入ってきました。その結果、古代文明の時代から食べられていたトルティーヤも、北部の一部地域では小麦粉で作られるようになりました。また、鉄器を持たず、土鍋で煮るか蒸すのが中心だったアステカ文明の調理法に、豚の脂(ラー

徐々に根づき  
発展した小麦粉文化

ヨーロッパの食文化は、とうもろこし粉を多用するメキシコ料理の中に、小麦粉を使った料理を生み出しました。その1つが、スペインの「エンパナーダ」(小麦粉で作った生地を具を包んだパイ)が伝わって作られた「エンパナーダス」(P4参照)。メキシコを含む中南米各地で広く食べられています。「Empañar」(パンで包むという意味)を語源とするエンパナーダスの具は、牛肉やエビ、果物などさまざまですが、メキシコでは朝食や軽食として食べる人が多いようです。

また、小ぶりのフランスパンに、いんげん豆やチキンカツ、アボカド、ハム、トマトなどの具をはさんだメキシコ版サンドイッチ「トルタス」もポピュラーな軽食です。

伝統儀礼に欠かせないパンも  
小麦粉へと変化

小麦粉伝来の影響は、メキシコの伝統儀礼の中にもみられます。メキシコでは、死の女神に死者の霊を祈るアステカ文明の慣習を引き継いだ「死者の日」という祭事があります。毎年10月中旬ごろから11月2日までの間に行われ、亡くなった人の魂が帰ってくる日として、家族や友人たちが集まって故人をしのぶ、日本のお盆と似た行事です。死者の日だけに特別な祭壇「オフレンダ」には、故人の写真や好物などが並べられます。また、骸骨の人形や砂糖菓子も飾られます。メキ

まるで日本の手巻き寿司!  
メキシコ人のソウルフード「タコス」

メキシコ人に愛されるタコスは、屋台を中心にスタンド、レストラン形態のものまでさまざまな専門店があります。好みの具をセレクトし、店で用意されている数種類のサルサ、玉ねぎのみじん切り、コリアンダーなどを自由にかけ食べます。中でも、「ノバル」と呼ばれる食用サボテンの付け合わせはメキシコ特有のもの。ノバルはソーシタリスープに入れたりして食べられますが、酢漬けなどの加工品も作られ、さまざまな料理の付け合わせとしても使われます。また、メキシコのトルティーヤはとても柔らかく「ソフトシェル」と呼ばれます。一方、パリパリの硬いトルティーヤは「ハードシェル」と呼ばれ、メキシコ国境に近いアメリカ・テキサス州周辺でアレンジされた、「TEX-MEX(テックス・メックス)料理」の1つです。



(写真上)店頭でトルティーヤを焼く店も  
(写真下)メキシコのスーパーで一般的に売られているノバル

ド)を使った「揚げる」という調理法が加わるなど、メキシコの先住民族から受け継がれてきた食文化の中にヨーロッパの食文化が採り入れられ、メキシコ独自のさまざまな料理へと発展していったのです。

一方、古代文明から受け継がれたメキシコの基本食材、とうもろこし・いんげん豆・チレのほか、じゃがいも・トマト・かぼちゃ・アボカド・カカオといった中南米産の食材は、スペイン人が持ち帰ったことで、ヨーロッパから世界中へと広がっていききました。例えばドイツ料理の定番であるじゃがいもや、イタリア料理には欠かせないトマトなどのように、各国の食文化と非常に関係が深いのです。

シコでは、死は恐怖の対象ではなく新しい生命の始まりだと考えられているので、死者の日は明るく楽しいお祝いの日なのです。その祭壇の飾りとして欠かせないものの1つが、「死者のパン」です。

死者のパンは、もともととうもろこし粉で作られていましたが、徐々にスペインから持ち込まれた小麦粉で作られるようになりました。その背景には、同じくスペインを通じて伝来したキリスト教の普及があります。キリスト教では(小麦粉の)パンはイエスの体、ワインは血を表し、信者はそれらをいただくことでイエスと一体になるとされているため、キリスト教を信仰する人が増えたメキシコの人たちの間で、小麦粉でもパンが作られることが多くなったのです。

死者の日は、メキシコ先住民族の文化とキリスト教の文化の融合を象徴する祭事として、2008年、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。



オフレンダ(写真再現)は、にぎやかでカラフル。祭壇を彩るたくさんのお花は、その鮮やかな色と強い香りが道標となり、故人の魂が迷うことなく戻ってくるものとされている。写真手前が死者のパンで、地方によって形は異なる。代表的なものは丸い形で、表面に人の手足の髷に見立てたコブがついている。砂糖がまぶしてあり、ほんのりとしたオレンジ風味が多い



粉ものに欠かせないソース  
「サルサ」の充実

タコスをはじめ、メキシコの粉ものに欠かせない味の決め手は、「サルサ」と呼ばれる独特のソース。サルサのベースとなるのは唐辛子のチレです。メキシコには、日本でも知られている唐辛子のハラペーニョなど、色・形・大きさ、風味も違う数多くのチレがあり、生のまま使う場合と乾燥させて使う場合があります。数百種類にもなるといわれているチレベースのサルサは、家庭の食卓、レストランや屋台のテーブルでは常に数種類が並び、各自の好みで選べるようになっています。

メキシコでは、怒りながらサルサを作るとより辛く仕上がるといわれ、サルサが辛過ぎると「怒っていたのか？」と聞くのが食卓での定番ジョークとなっているくらい、メキシコ人に親しまれているソースなのです。

メキシコでも味わえる  
日本の粉もの

メキシコでは、フランス料理やイタリア料理などと並んで、日本食も大変人気があります。2017年3月に発表された資料※日本食品消費動向調査メキシコによると日本食レストランはメキシコ国内で350店舗以上存在すると推計され、チェーン店などが多くみられます。

近年、メキシコは企業の新規参入先として世界中から注目を浴びています。日系企業の進出も1000社を超え、日本人在住者も約11000人

【サルサ・ベルデ】  
緑のトマトを使った、爽やかな酸味が特徴の定番ソース



【サルサ・メヒカーナ】  
唐辛子&コリアンダーの緑、玉ねぎの白、トマトの赤がメキシコ国旗と同じ配色のため、「メヒカーナ (Mexicana)」という名前が付き、「サルサの女王」と呼ばれる



パンなどの比重が高いためと  
考えられています。

メキシコの食生活に欠かせ

ないといえる粉もの。古代文明  
から続くとうもろこし粉料理

や、外国から影響を受けた小麦粉料理が親しまれているように、メキシコでは、粉の種類、調理法などの広がりが多様な独自の粉もの文化の発展に繋がっているようです。

【サルサ・グアヒーヨ】  
うま味の強い唐辛子・グアヒーヨを使った、香ばしい苦味が特徴。タコスと相性抜群のサルサとして愛されている



高層ビルが立ち並び、急成長を続ける首都・メキシコシティ

メキシコの人びとの食料品支出に関する家計調査※日本食品消費動向調査メキシコでは、最も多い支出は食肉(全体の23.2%)で、続いて多いのは穀物類(18.5%)という結果が出ています。穀物類の支出の多さは、食事に占めるとうもろこし粒やトルティーヤ、スープ用の米やパスタ

世界は粉ものに満ちている 中南米編

中南米の国々は、他国の支配下だった時代に、肉類や乳製品、小麦粉などヨーロッパの食文化の流入があり、大きな影響を受けました。中南米とヨーロッパの食文化が融合した歴史がうかがえる、中南米の粉もの料理をご紹介します。

エルサルバドル



とうもろこし粉のお好み焼!?

ププサ



とうもろこし粉の生地を手のひらほどの大きさに伸ばし、豚肉やチーズなどを入れて日本のお好み焼のように鉄板で薄く焼いたもの。具の種類は多種多様で、キャベツなどの野菜の酢漬けと一緒に食べる、エルサルバドルの国民食です。

アルゼンチン



キヤッサバ粉から作られるパン

チーパ



タピオカの原料にもなるイモ類のキヤッサバの粉から作られるパン。卵・チーズ・バター・牛乳などを入れてこね、オープンで焼きます。キヤッサバは、じゃがいもやさつまいもなどのイモ類と同じく中南米原産とされ、乾燥に強く、やせ地でもよく育つことから、熱帯のアフリカ地域でも重要な食材となっています。

ペルー

さつまいも & かぼちゃを混ぜたドーナツ

ピカロネス



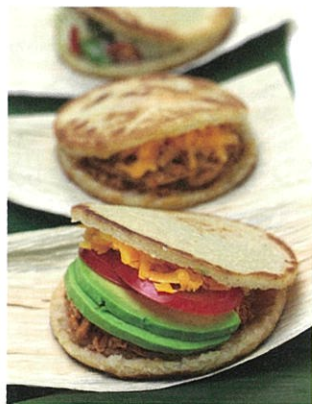
「カモテ」(ペルー原産のオレンジ色のさつまいも)と「サバージョ」(かぼちゃの一種)、小麦粉・卵などを混ぜ合わせて揚げた、もちもち食感が特徴のペルーのポピュラーなおやつ。シナモンやアニスなどのスパイスで味付けされている場合もあり、大航海時代の往来を感じさせる一品です。

ベネズエラ



好きな具をサンドするとうもろこし粉のパン

アレパ



とうもろこし粉を練って焼いたパンに、牛肉や鶏肉、野菜のソテー、ハムやチーズなど好みの具をはさみます。ベネズエラもスペインの支配下にあった時代があり、ヨーロッパから伝わった小麦粉で作られるアレパもあるようです。

ブラジル



ブラジルの定番! 粉を炒めた付け合わせ

ファロッフア



キヤッサバ粉にベーコン、卵、玉ねぎなど、好みの具を入れて油で炒めたもの。主に肉料理や魚料理の付け合わせとして添えられます。もともと先住民族の主食でしたが、手軽にお腹を満たすことの出来る料理として、ポルトガルの奥地開拓隊が取り入れ、ブラジル人に最も愛される料理の1つとなりました。

※日本食品消費動向調査メキシコ(2017年3月エトロメキシコ事務所)  
※日本食品消費動向調査メキシコ(2017年3月エトロメキシコ事務所) 農林水産省 農産部 農林水産(食料課)  
監修者紹介 荻野 恭子  
料理研究者・栄養士・フードコーディネーター 料理教室を主宰、17年間を中心に世界的な食文化の研究を続ける著書に「おいしい料理は、すべて旅から教わった」(RADOAKAWA)など。  
参考文献  
山本紀夫責任編集「世界の食文化」⑥ 中南米(農山漁村文化協会)  
銀城麻子企画・文・高松昌巳総編「世界の食文化」⑤ メキシコのはん(農山漁村文化協会)  
メキシコ料理(ワ・エ出版)  
森山光司著「メキシコ料理大全」(読文堂新光社)  
地球の歩き方編集部著「地球の歩き方」19、20、21、2017、2018年版(ダイヤモンド社)  
地球の歩き方編集部著「地球の歩き方」21、2017、2018年版(ダイヤモンド社)  
宮本雅弘編「メキシコ」(2017年3月エトロメキシコ事務所)  
メキシコ(2017年3月エトロメキシコ事務所)