

北・中・南アメリカ の特産食材と伝統料理

西田ゼミ

ペルー

- 【首都】 リマ
- 【人口】 約3,199万人
- 【面積】 約129万km²
- 【公用語】 スペイン語

【主な歴史】

アンデス山脈中心部かつてのインカ帝国が繁栄した土地にスペインの植民地として統治を受けていた。1821年サン=マルティンによりスペインから独立を勝ち取り、1924年に確固たるものになった。その後、インカ帝国の領土であるボリビアと併合した。しかし、チリとアルゼンチンが反発しペルーとボリビアの連合は崩壊した。1879年、硝石の産地をめぐりチリが領有権を主張し、「太平洋戦争」が開始された。



【特産食材と栄養学的特徴】

- カムカム

 - ビタミンC

 - 肌荒れ防止、風邪予防、コラーゲンの生成、老化防止

 - クエン酸・リンゴ酸

 - 疲労回復、老化予防

 - ミネラル（カルシウム、リン）

 - 体の構成

 - ポリフェノール

 - 脳梗塞と動脈硬化の予防

【他の主要生産国】

ブラジル



【ペルーの伝統料理】

セビーチェ



セビーチェの語源は、ケチュア語のSiwichi(スウィッチ)「新鮮な魚」という意味から来ている。ペルーは、太平洋沿いの海岸に接しているため、タコやイカ、エビなどの魚介類が多く捕れた。これらの、魚介類をメインにレモンやライム、赤タマネギ、トウガラシで和えたマリネ料理である。ミネラルやビタミンなどの栄養価の高い成分を摂取することができることに加え、とてもヘルシーな料理である。

カナダ



- 首都 オタワ
- 人口 3789万人
- 面積 998.5万km²
- 公用語 英語、フランス語
- 主な歴史

カナダの起源は17世紀初めにフランス人が、セントローレンス川流域に入植したのが始まり。1763年イギリス領となり、フランス系住民と先住民がイギリス帝国の支配に組み込まれた。1867年に英連邦内の自治領となり1931年に事実上独立国家となった。

【特産食材と栄養学的特徴】

○メープルシロップ

- カリウム

高血圧の予防 むくみ解消

- 亜鉛

免疫力向上 味覚の正常化 育毛効果

- ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える 皮膚や粘膜の健康維持

- ポリフェノール

肌の老化、糖尿病や高血圧などの予防

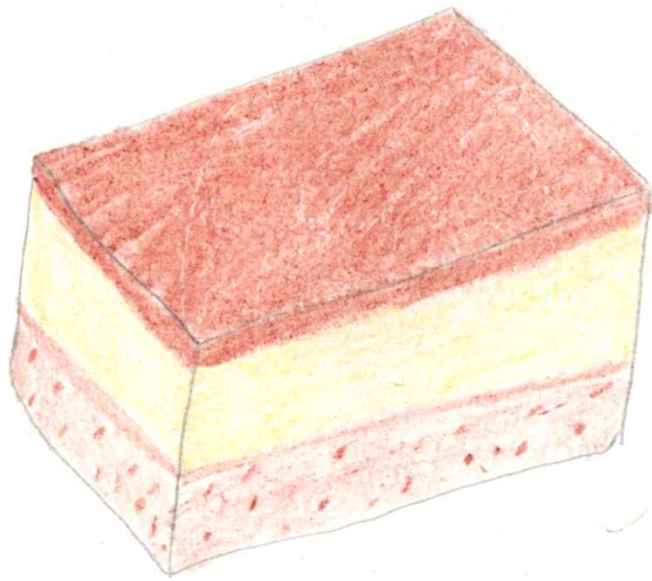
【他の主要生産国】

アメリカ



【カナダの伝統料理】

ナナイモバー



ナナイモバーは、ブラウニーのような生地にカスタードクリームやナッツが挟まれている。3層になっており、上からココナッツクッキー、カスタードクリーム、ガナッシュとなっている。

○ブラジル



- 首都 ブラジリア
- 人口 2億947万人（2018年）
- 面積 815万5767km²
- 公用語 ポルトガル語
- 歴史 1万年前に先住民「インディオ」が独自の社会を築いていたらポルトガル人に侵略され、フランス・オランダからも攻撃された。イギリスには奴隷のように扱われていた。しかし、他の国の独立に影響を受けブラジルも独立を進めていく。ポルトガル王のペドロが国民の支持を得て独立を決意し1822年9月7日にブラジル帝国の皇帝ペドロ1世として即位した。晴れてブラジルは独立を果たした。その後、皇帝は変わりペドロ2世は黒人奴隷の廃止をしたり、三国同盟戦争の勝利に導き、ブラジルは共和制国家として大きくなっていった。

○サトウキビ

<栄養学的特徴>

- 栄養成分

カリウム、各種ミネラル、ビタミンB₁・B₂、鉄分、カルシウムなど

- 栄養成分の働き

サトウキビを材料として作られる黒糖には微量ながら亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やビタミンB群が含まれているので体にとってもいい。カロリーは、100gあたり、上白糖384cal、黒糖356calとあまり変わらない。他にも、上白糖に比べてカルシウムが240倍。白砂糖と比べても黒糖はカルシウムが500倍入っている。鉄は上白糖に比べ4倍、リンは31倍と黒糖はミネラルが豊富。同じ砂糖に比べ黒糖は栄養的な面で優れている。そのため、生活習慣病の予防や疲労回復、骨粗鬆症の予防、血圧を下げる、皮膚・粘膜を健康に保つと言ったような様々な効果がある。

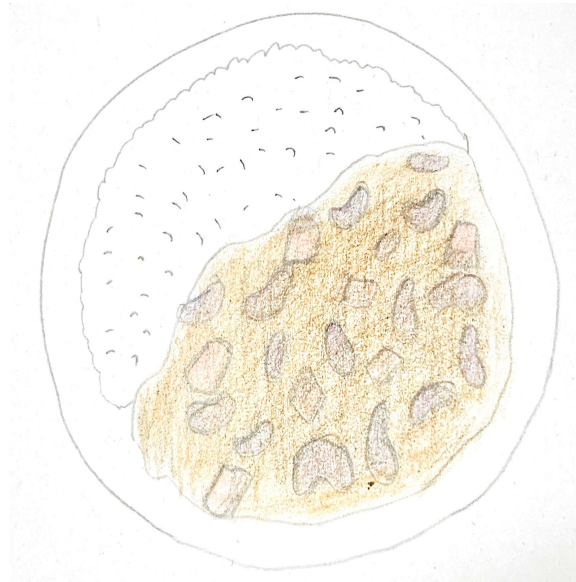


<主要生産国>

ブラジル・インド・中国・タイ・パキスタンなど

<ブラジルの伝統料理>

○フェイジョアーダ



フェイジョアーダは、豆と豚肉、牛肉を煮込んだ料理。ブラジル、ポルトガル、アンゴラサントメ・プリンシペ、東ティモールなど、ポルトガルおよびその旧植民地で食べられているが、各国で独自の発展を遂げてきたため、使われる材料は国によって異なる。多くのフェイジョアーダは調理時間が長く、材料の種類が多いことが特徴であり、名称は「フェイジャオン（豆）を使った料理」という意味であるが、フェイジョアーダよりも少ない材料で作られる豆料理は、フェイジョアーダとは呼ばれず、単にフェイジャオンと呼ばれる。その中でもブラジルのフェイジョアーダは「完全なフェイジョアーダ」という意味の「フェイジョアーダ・コンプレタ」と呼ばれている。ブラジルの家庭では週末に食されることが一般的になっていて、レストランではランチなどで提供されている。ブラジルのフェイジョアーダは海外でも有名で国を代表する料理の一つである。また、庶民的な料理として知られているが、あらゆる階層の人に広く食べられ、面積の広いブラジルでは、地域によって独特の具材・味付けやサイドディッシュなどがある。

アメリカ



【首都】 ワシントンD.C.

【人口】 3億2716万人（2020年現在）

【面積】 9,834,000km²

【公用語】 英語

【主な歴史】

1776年7月4日英国から独立。1861年南北戦争が勃発。1917年第一次世界大戦に参戦。1939年第二次世界大戦勃発。世界恐慌がおこる。1945年冷戦が勃発。1962年キューバ危機がおこる。1965年ベトナム戦争が勃発。2001年9月11日アメリカ同時多発テロ事件がおこる。

【特産食材と栄養学的特徴】

○トウモロコシ

セルロース

便秘解消、腸の蠕動運動を促進

ビタミンB1

糖質の代謝

ナイアシン

血流をサポートする

カリウム

むくみ解消、高血圧予防

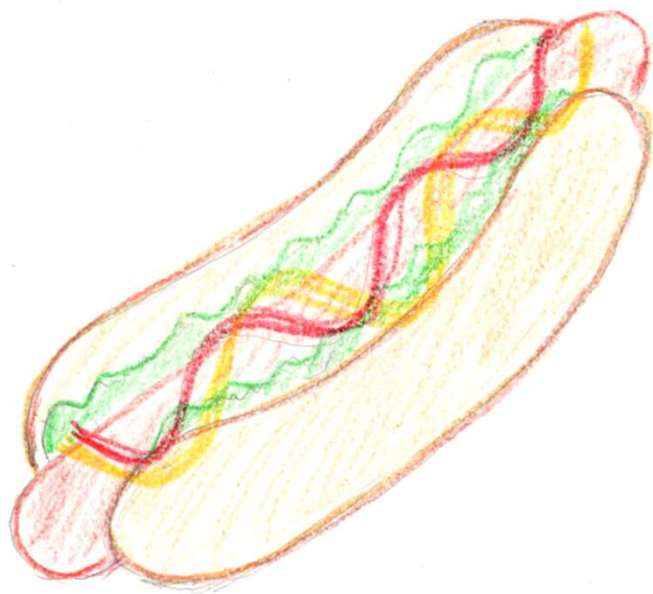
【他の主要生産国】

中国、ブラジル、EU



【アメリカの伝統料理】

ホットドッグ



ホットドッグの語源は、ホットドッグと呼ばれる以前、ダックスフンドに形が似ていることから「レット・ホット・ダックスフンド・ソーセージ」と呼ばれていた。ある漫画家が見て漫画を描いた時に「ホットドッグ」と略してかいたから。

細長いパンに切れ目をいれ、ソーセージやキャベツ、玉ねぎなどの野菜を挟んだ食べ物。

アルゼンチン

【首都】 ブエノスアイレス

【人口】 4449万人

【面積】 2780000km²

【公用語】 スペイン語

【主な歴史】 19世紀初めクリオーリョによる独立運動
が起き、1816年にスペインからの独立を
宣言した。



【特産食材と栄養学的特徴】

- 牛肉

鉄：貧血予防

必須アミノ酸

ロイシン：肝機能を高める。筋肉を強くする。

リシン：体の組織をつくる
(アレルギー症状を抑える)

新陳代謝を活発にする。

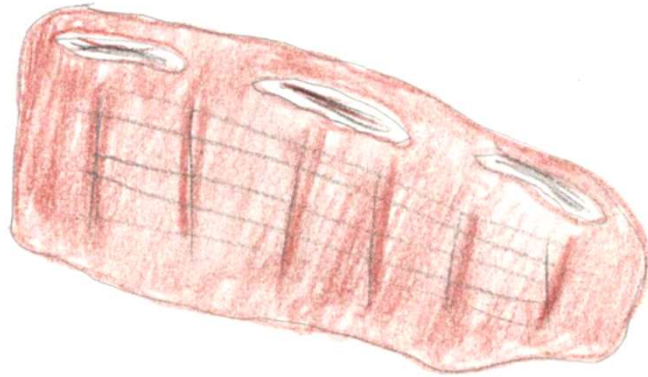


【他の主要生産国】

アメリカ、ブラジル、スペイン、ドイツ

【アルゼンチンの伝統料理】

アサード



アサードは、アルゼンチン、ウルグアイ、パラグアイの国民的な伝統料理。スペイン語で「焼かれたもの」を意味し、無骨な鉄網か焚火で焼く。弱い火で遠赤外線です長時間かけて焼く点が、ブラジルのシュラスコ（シュハスコ）との違い。味付けは岩塩を振りまくだけで、何時間もじりじり焼く。食事のメインはお肉というのがアルゼンチンの常識。

エクアドル



【首都】 キト

【人口】 1708万人

【面積】 283,560km²

【公用語】 スペイン語

【主な歴史】 紀元前10000年頃から人類の生存が確認されており、見付かった遺跡も南アメリカ最古の遺跡として知られている。やがて、15世紀半ばにクスコを拠点にタウンティンスーユ（インカ帝国）が急速に拡大した。同じく15世紀にはスペイン人が上陸し、皇位継承権争いなどにゆれたインカ帝国は疲弊し、スペインのフランシスコ・ピサロに攻められ、滅びる。スペイン人による征服から始まった植民地化による疫病や、ミタ制による酷使により、インディオ人口は植民地時代に大きく減少し、労働力を補填するためにアフリカから黒人奴隷が連行された。

【特産食材と栄養学的特徴】

- カカオ豆

ポリフェノール

動脈硬化を防ぐ 血圧低下を促す 美容効果

テオブロミン

血流量をあげる 食欲を抑えリラックス効果

カカオプロテイン

腸内環境を整える

リグニン

便通を促進 体臭や便臭を軽減

【他の主要生産国】

コートジボワール ガーナ

インドネシア



【エクアドルの伝統料理】

カスエラ・デ・カマロン



地域によっては、入れる材料や調理法がことなる。エクアドルの場合、バナナやピーナッツなどが入ることが多い。同じ料理名で注文をすると、炒めたエビをご飯に乗せたものが出てくることもある。

メキシコ



【首都】 メキシコシティ

【人口】 約1億2619万人

【面積】 196万km²

【公用語】 スペイン語

【主な歴史】

植民地期の不法に賛成していなかった混血のメキシコ人によって、1810年から1821年まで独立のための革命が起こされ、スペインからの独立を果たした。20世紀初頭からメキシコ国内での経済と文化的発展を認められ、1968年には、オリンピックが開催されるほどにまで発展した。

【特産食材と栄養学的特徴】

◦ アボカド

β システロール

コレステロールの吸収を抑える

リノール酸、リノレン酸、ビタミンB₂、ビタミンB₃(ナイアシン)

美容効果

オレイン酸、カリウム

動脈硬化、高血圧効果

【他の主要生産国】

ドミニカ共和国、ペルー、
インドネシアなど



【メキシコの伝統料理】

トルティーヤ



メキシコ人が主食としてよく食べるのが「トルティーヤ」。トルティーヤはかんそうしたとうもろこしをアルカリ性の石灰水でゆでてすりつぶした粉から作るうすいパンです。塩をふってそのまま食べたり、サワークリームやソースをのせたり、中に具を入れて2つに折りたたんでタコスにしたり、さまざまな方法で食べています。とうもろこしがとれない北部ではトルティーヤを小麦粉で作ることもあります。街にはトルティーヤの専門せんもん店があって、キロ単位でまとめ買いをします。トルティーヤには石灰せっかいが入っているので、食べると歯が白くなるといわれています。