

# 西・南ヨーロッパ の特産食材と伝統料理

寺嶋ゼミ

# ドイツ



【首都】 ベルリン

【人口】 82億9100万人（2020年現在）

【面積】 35.70万km<sup>2</sup>

【公用語】 ドイツ語

【主な歴史】 ドイツが国家として初めて形成され、  
たのは、1871年

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○アラスカサーモン

ビタミンD、オメガ3系脂肪酸、カリウム、ビタミンB群  
アスタキサンチン

- ①骨・関節の健康を維持
- ②心臓症の発症リスクをさげる
- ③アルツハイマーの予防
- ④目の健康を維持
- ⑤ガンの予防
- ⑥老化予防
- ⑦お肌をきれいにする

## 【主な主要生産国】

アメリカ合衆国最北端にあるアラスカ州



## 【ドイツの伝統料理】

### ザウアーブラーテン



ワインビネガーなどで漬け込み  
柔らかくした牛肉を蒸し煮にし  
たドイツの伝統的な食べ物です。  
牛もも肉やランプ肉を使い、数  
日間かけてマリネされたかたま  
り肉は、表面を焼いてから蒸し  
あげられ驚くほど柔らかく仕上  
がり、絶品！

# イタリア

【首都】 ローマ

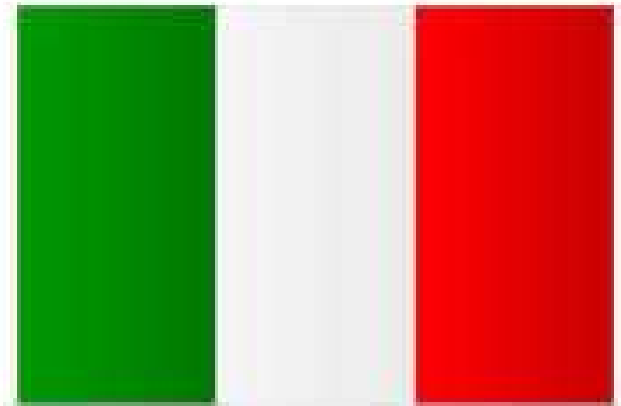
【人口】 6,036万人

【面積】 301,300km<sup>2</sup>

【公用語】 イタリア語

## 【主な歴史】

ギリシア時代から都市国家が成立。5世紀末にローマ皇帝ゼノンによってオドアケルがローマ帝国のイタリア領主に任命され、これが国号としてのイタリアの走りとなった。1861年3月17日にイタリア王国が樹立された。



## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○オリーブオイル

抗酸化作用のあるフェノール化合物やコレステロールの吸収を阻害する植物ステロール類などが含まれている

#### オレイン酸

心筋梗塞、脳梗塞など生活習慣病を予防

#### オレウロペイン

抗菌・抗ウイルス作用

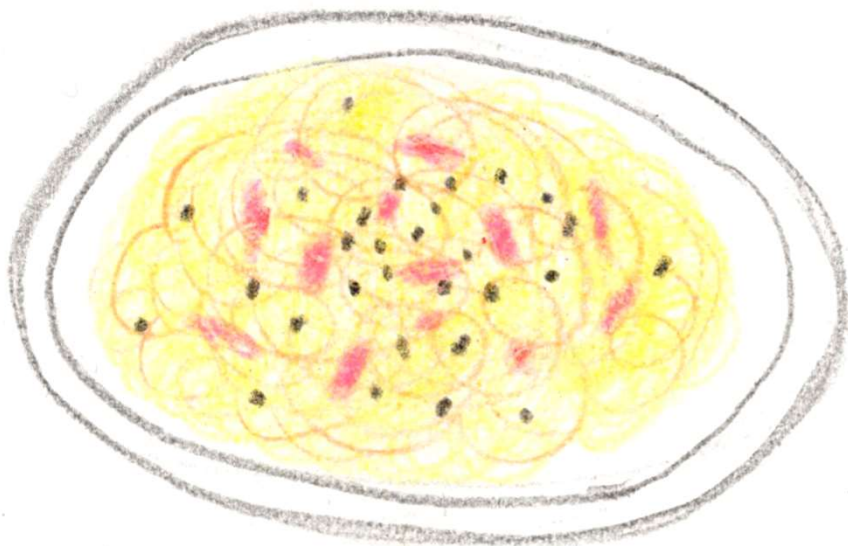
## 【他の主要生産国】

スペイン、モロッコ、トルコ、ギリシャ



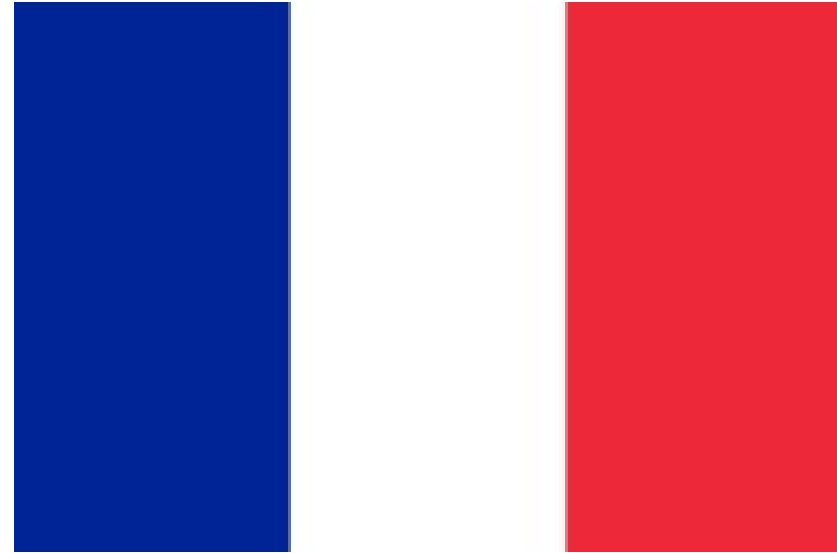
## 【イタリアの伝統料理】

### カルボナーラ



当初は料理名が無かった。ベーコンや卵が流通するようになった後、カルボナーラの名前が現れた。名前は、単にコショウの色から連想されたという説がある。アメリカ兵の好みに合うように、イタリア人シェフが考えたと言われていて、日本のように生クリームは使用せずに作られている。

# フランス



[首都]パリ

[人口]6727万3512人

[面積]551500km<sup>2</sup>

[公用語]フランス語

[主な歴史]ブルボン朝最盛期のフランスはヨーロッパ最大の人口を有し、ヨーロッパの政治、経済文化に壮大な影響力を持った。

1919年から1937年フランスの面積は最大となり、世界の陸地の8.6%を占めた。



## [特産食材と栄養学的特徴]

### ●チーズ

タンパク質→筋肉や細胞、血液などを作る重要な栄養素。

脂質→ホルモンや細胞膜、角膜を構成したり、皮下細胞として臓器を保護したり、体を寒冷から守ったりする働き。

ミネラル→体の機能の維持・調節に欠くことが出来ない栄養素。

ビタミン→体内で栄養素・代謝などの生理機能をコントロールする役割。

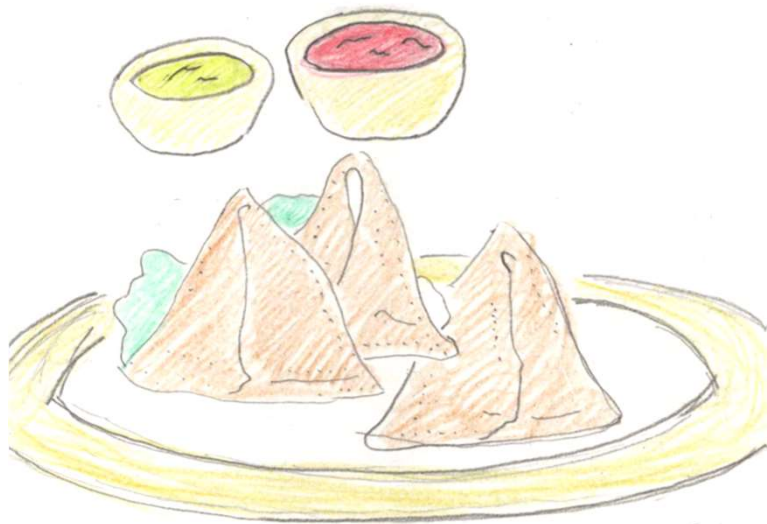
### [他の主要生産国]

アメリカ・ドイツ・オランダ



# フランスの伝統料理

## サモサ



米や小麦の生地を折りたたんだサクサクの皮の中に肉や魚、チーズ、野菜などで作った香り豊かな具が隠されている。

油で揚げて前菜に、食前酒のつまみに供えられる。

# スペイン



【首都】 マドリード

【人口】 4,693万人（2019年現在）

【面積】 50万6,000km<sup>2</sup>

【公用語】 スペイン語

【主な歴史】

人類がたどり着いたのは150万～180万年前だと考えられている。今のスペイン人のルーツとみなされているケイト・イベロ族は、紀元前900年頃からピレネー山脈を越えて入ってきたインド・ヨーロッパ語族と先住民族であるイベロ族が混血を繰り返して形成されたとされている。国土回復運動を推進していたキリスト教カスティーリャ王国とアラゴン王国が1479年に合同したことで、スペイン王国が誕生した。

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○オリーブ

ビタミンE

貧血予防、冷えの改善、老化防止

ビタミンA

視力回復の効果、健康的な肌や髪を保つ

食物繊維

消化のスピードを緩め、腸内の老廃物を排出する

はたらき、排便の促進

ヒドロキシチロゾール

抗酸化作用、がん予防

オレオカンタール

認知症予防



## 【他の主要生産国】

イタリア、トルコ、ギリシャなど

## 【スペインの伝統料理】

### パエリア



お米が野菜や魚介類、肉などと一緒に炊き込まれている。スペイン料理は自然の恵みを素直に味わおうとするため、味のベースはオリーブオイルとニンニクといったシンプルなもので、ソースなどもこっていないのが特徴である。また、魚の幸が多く使われる。お米の代わりにショートパスタを使うところもある。

# ベルギー



- 【首都】 ブリュッセル市
- 【人口】 11,420,163人（2018年現在）
- 【面積】 30,528km<sup>2</sup>
- 【公用語】 オランダ語 フランス語 ドイツ語
- 【主な歴史】

フランス革命で1795年にフランス領となる。1814年にフランスが敗れ去ると、ネーデルラント連合王国が成立するが1830年から1839年までのベルギー独立革命で再び分裂し、現代のベルギー、オランダ、ルクセンブルクの3カ国が成立した。

## 【特産食材と栄養学的特徴】

- ベルギーチコリ

イヌリン

血糖値の上昇の抑制

チコリ酸

消化の促進、肝機能を高める働き

ポリフェノール類

悪玉コレステロールの酸化の抑制

カリウム

高血圧の予防

## 【他の主要産国】

フランス、オランダ



## 【ベルギーの伝統料理】

## ワートルゾーイ



- ゲント発祥の郷土料理。肉類を茹でた煮汁にクリームと卵黄を入れて作るクリームシチューのようなもの。本来は川魚を使う料理であったが、庶民でも手の届く安価な材料として鶏肉が使われるようになった。それを、チキンゾーイと呼ぶこともある。名称については「水（から捕れた魚）」と「ごちゃまぜ（残り物の寄せ集め）」に由来しているという説と、ワートルは「水」、ゾーイは「ゆでる」という意味だという説もある。



# スイス

【首都】 ベルン

【人口】 859万1400人（2019年時）

【面積】 41,290km<sup>2</sup>

【公用語】 ドイツ語、フランス語、イタリア語、  
ロマンシュ語

【主な歴史】

- 1648年ヴェストファーレン条約により神聖ローマ帝国から独立
- 1685年ユグノーがスイスへ亡命。時計細工技術が発展
- 1815年、ウィーン会議で「永世中立国」が認められる。



## 【特産食品と栄養学的特徴】

- チーズ（エメンタルチーズ）

タンパク質

体内の組織を構成、エネルギー源となる

脂質

細胞膜やホルモンの原材料になる

カルシウム

骨の形成や血液の凝固、酵素の活性化

## 【他の主要生産国】（チーズ全体の場合）

アメリカ、ドイツ、フランス、イタリア  
オランダ、ブラジル、オーストリア



## 【スイスの伝統料理】

### チーズフォンデュ



チーズフォンデュは元々は固くなったパンをおいしく食べられるようにするための調理法である。山岳放牧の牧童たちがありあわせの保存食糧を活用して考案したとも断食を行う僧侶のための流動食として考案されたとも伝えられるが正確な起源は不明。材料のチーズはエメンタルチーズとグリュイエールチーズの2種類が最も一般的。