

南米大陸最大の国土を誇る、ブラジル。先住民であるインディオや16世紀にブラジルの地を踏んだポルトガル人をはじめ、他国から多くの移民を受け入れてきた歴史から、さまざまな人種によって形成される多民族、多文化国家が築かれました。ひとつの大陸とも言える広大な国土からもわかるように、各地方ごとに特産品や文化の影響を色濃く受けた郷土料理が生まれ、多様性に富む食文化もたらされたのです。代表的なブラジルの国民食と言われているのが、「フェイジョアード」。黒豆と肉やソーセージなどを煮込んだ料理で、ポルトガル植民地時代の労働者に向けた料理がルーツになっています。またブラジルは海に面していることもあり、北東部のバリア州などでは海老を使った郷土料理「カルル・ド・バラ」も有名。このように地方それぞれの豊かな食文化を発見することができます。

国土の90%は熱帯地域に属しているブラジルでは暑さをしのぐため、肌を露出した服装が多く、人々は常に体型を意識しています。非常に気を遣うのが食事で、夜7時以降の食事は控えるのが一般的。ブラジルでは「朝食は王様のように、昼は王子様のように、夜は庶民のように」という言い伝えがあるほど。朝はしっかりと食事を取り、昼から夜にかけて徐々に軽くする食習慣が根付いています。このように健康的な食生活を心掛けるだけでなく、ブラジル人は運動もスポーツにも積極的です。都市生活者に特に人気が高いのが、キックボクシングと自転車版のエアロビクスで、インストラクターの指導のもと音楽に合わせて行うインドアエクササイズのスピンング。世界的に見てもおそらく、アメリカに次いで2番目にスポーツジムが多い国ではないでしょうか。ブラジルといえば、国民が熱狂するサッカーだけでなく、リオのカニバルでも知られているサンバも有名ですね。ブラジル人には生まれつきサンバの血が流れているので、体にリズムが刻み込まれているのでしょう。子供の頃から身近に接しているのも、わざわざ習ったりしなくても踊れるようになるのです。海や山などの自然環境にも恵まれ、熱帯の気候がそうさせるのか、レジャーも非常に活発。こうした点からも、ブラジル人がいかにスポーツ好きかわかりいただけると思います。

私自身、異国で暮らす大使館勤務という仕事柄、健康維持を心掛けており、日ごろからウォーキングを習慣にしています。東京はウォーキングコースに最適な公園が多く、どこも整備されていてきれいな印象です。日本人はもともと健康志向で食生活もヘルシーですから、ブラジル流の健康法を実践する必要はないのではないのでしょうか（笑）。

ブラジル人は陽気でタフ、そして生きる喜びを謳歌する国民性です。食文化や健康法だけでなく、こうした気質がヘルシーライフの原点でもあると思います。

世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。

今回は駐日ブラジル連邦共和国大使館の  
パトリア・コルテスさんにお話を伺いました。

また、今回のヘルシーライフでは高級シュラスコ料理店  
『バルバッコア グリル 青山店』もご紹介いたします。

駐日ブラジル連邦共和国大使館 コミュニティ部  
パトリア・コルテス

 **ブラジル**





- 1 料理は17種類あるシュラスコとbuffスタイルのサラダバー（2時間制の食べ放題）¥4,500より
- 2 シックなインテリアでまとめられた開放的なダイニング。中央にはフレッシュデリが並びサラダバーを設ける
- 3 30種以上のフレッシュデリ。ヤシの新芽（バルミット）や甘みのあるピーズなど
- 4 フェイジョアード。ブラジルを代表する煮込み料理は、つけ合わせにライスやケールを炒めた「コウヴェ・マンティガ」などを添えて

シュラスコ料理

## BARBACOA GRILL AOYAMA

バルバッコア グリル 青山店

住所：東京都渋谷区神宮前 4-3-2 TOKYUREIT 表参道スクエア B 1

TEL：03-3796-0571

営業：11:30AM～3:00PM (L.O.2:00PM) / 5:30PM～23:00PM (L.O.10:00PM)

(土曜・日曜・祝日 11:30～PM4:00 (L.O.3:00PM) / ~22:00PM (L.O.9:00PM)

定休日：月曜（祝日の場合、翌火曜休み） 席数：190席

一人あたりの予算：平日昼¥1,200～/夜¥5,000～ カード使用可 ※2時間制

本場のバーベキュー料理  
“シュラスコ”の専門店。  
肉本来の旨さを余すことなく

ブラジル・サンパウロに本店を構える『バルバッコアグリル青山店』。本場のスタイルを踏襲したシュラスコ料理のダイニングだ。シュラスコは、ブラジル人気のバーベキュー料理。牛肉をはじめ、豚肉、鶏肉、野菜などを長い串に刺し、グリルで回転させながらゆっくりと焼き上げる。これを「パサドール」と呼ばれるスタッフが、ゲストの目の前で切り分けサーブしてくれる。肉質が柔らかく繊維が細い「ピッカーニャ」、スペアリブや背中の肉など楽しめる部位もさまざま。岩塩のみでシンプルに味つけされた肉は余分な脂も落ちて、本来の旨みが凝縮。焼き立ての熱々を味わうのがお勧めだ。

常時30種以上のフレッシュデリを揃えるサラダバーは、シュラスコ料理とセットで食べ放題（2時間制）。素材の持ち味を活かした野菜やフレッシュデリ、ブラジルを代表する煮込み料理の「フェイジョアード」も堪能できる。

陽気な雰囲気演出する空間で、カジュアルに美食を楽しみたい。