

北米大陸と南米大陸の中間に位置し、日本の四国と九州ほどの大きさの国がコスタリカ共和国。太平洋とカリブ海に面する国土の約24%を密林に囲まれた国立公園が占めており、火山も多く点在しています。育まれた雄大な自然には地球上のすべての生物種のうち5%が生息するともいわれ、「環境保護先進国」として知られています。

この国の魅力であり、国民が大切にしているのが食文化。米と豆を主食に肉や野菜をバランスよく取り入れ、非常にヘルシーなのが特徴です。代表的な料理といえば、「ガジョ・ピント」。粘りけの少ない米と黒豆を、たまねぎやんにんにく、オイルと香り高く炊いた国民食です。このガジョ・ピントにローストチキンなどの肉や卵料理、野菜をワンプレートに盛り合わせた「カサード」は、ランチの定番とうもろこしの粉を使った料理も一般的で、鶏肉と一緒にバナナの葉で巻いてスチームする「タマル」は、クリスマスにそれぞれの家族が持ち寄って食べる郷土料理です。熱帯の南国らしくオレンジやパイナップル、バナナなどのフルーツも豊富。コスタリカでは他国との差別化を図り、生産量を上げることもより質を高めることを重視しているため、農作物のほ

とんどがオーガニック。安全で質の高い素材が簡単に手にはいるため、味つけはとでもシンプルです。塩やスパイスは控えめで、にんにくやコリアンダー、セロリなどの香味野菜を多用し、素材そのものの美味しさを引き立てた料理が好まれています。日本のように出来合いのお弁当やお総菜は売られていないため、ほとんどが手作り。また忙しい生活の中でも朝食は家族がテーブルを共にするなど、いかに食を大切にしているかがわかりいただけるでしょう。

量こそ少ないものの、コスタリカは高品質なコーヒーの産地。生活にもコーヒーは欠かすことが出来ません。日々の楽しみとしてだけでなく、社交の手段として毎日の生活でコーヒーを飲んでいきます。小国コスタリカは都市も小さいため、通勤や礼拝、公園やビーチへ行くにも歩くことが習慣づけられています。世界で唯一の非武装永世中立国であり、国家予算の多くを教育費と医療費に充てており、ソーシャルセキュリティーサービスが充実しているため、人々は安心して暮らすことが出来るのです。

暮らしの中で常に幸せを感じ、平和的なのがコスタリカの国民性。トラブルになっても、5分以上は

怒っていないのがコスタリカ人です。感情表現も豊かで、誰ともうち解けてすぐに親しくなります。また夢や目標に前向きで、建国200年を迎える2021年までに二酸化炭素CO2の排出量を実質ゼロにすることを目指しています。こうした積極的な行動も、コスタリカの国民性を象徴しているのではないのでしょうか。

安心安全な食材がもたらす豊かな食文化に、健全な生活習慣、ユニークなコスタリカの国民性がヘルシーライフの原点なのです。

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。

今回はコスタリカ共和国大使館のロドルフォ・ソラノ・キロ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コスタリカ料理の店『双葉』もご紹介します。

コスタリカ共和国大使館 総領事・公使
ロドルフォ・ソラノ・キロス

コスタリカ共和国





コスタリカ料理

双葉

ふたば

住所：東京都大田区南蒲田 2-3-11

TEL：03-3731-5846

営業：昼 12:00～2:00PM / 6:00PM～9:00PM

定休日：日曜、祝日

席数：38席

一人あたりの予算：¥2,500～ カード使用不可

素材の組み合わせに富む
異国情緒溢れる
本場コスタリカ料理を

米と豆を主食とし、トマトやたまねぎ、とうもろこしなどの野菜、牛や鶏などの肉をバランスよく取り入れたコスタリカ料理。本場では良質な素材そのものをシンプルに活かすゆえ調味料は控えめで、セロリやコリアンダーなどの香味野菜を多用する美味なる料理は、中南米の長寿の国を支えている。

そんなコスタリカの料理を味わえる店が、蒲田駅からほど近い場所にある『双葉』。こちらは店主・双葉新一氏による和食とコスタリカ人の奥様・マリセルさんによるコスタリカ料理味わかる、日本でおそらく唯一の店だ。コスタリカの国民食であり、米と黒豆を炊き込んだ朝食の定番メニュー「ガジヨ・ピント」をはじめ、シーフードをマリネしたセビーチエ、タコス、チーズサンド「サケディリーヤ」などがアラカルトで楽しめる。

どの料理も一からすべて手作りされるため、来店の際は電話で予約を。アットホームな雰囲気の中で堪能する、家庭的なコスタリカ料理。かの地の豊かな食文化に触れてみたい。