



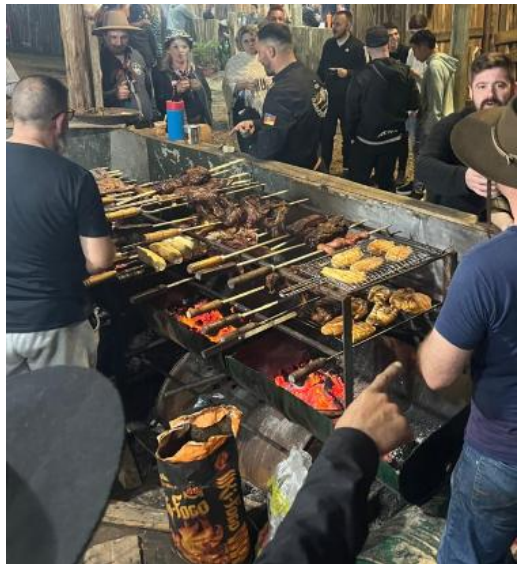
## ブラジルの食文化と魅力

NOVAAGRI 実習生  
安藤 美波

皆様、こんにちは。2024年6月よりブラジルに赴任しております、豊田通商の安藤美波と申します。2024年度は語学研修生として、2025年度は穀物輸出業を行うNOVAAGRIにて研修生として勤務しております。赴任前はトウモロコシ受渡補佐およびマイロ受渡を担当し、業界の皆様には大変お世話になりました。この場をお借りして御礼申し上げます。

今回「FEED TRADE」への寄稿の機会を頂戴し、ブラジルの食文化を通じて当地の魅力をお伝えできればと思います。

ブラジルの食卓と聞いてまず思い浮かぶのはシュラスコではないでしょうか。南部リオグランデ・ド・スル州の牧畜文化から生まれた料理で、広大な草原で牛を放牧していたガウーショと呼ばれる牧童たちが、串に刺した肉を炭火で焼いて食べたのが始まりとされて



シュラスコ

います。味付けは塩のみというシンプルなものですが、素材の力強い味わいが楽しめます。私が語学研修生として南部に住んでいた頃も、ホストファミリーの家では週に1~2回シュラスコを囲むのが恒例でした。

次に代表的料理であるフェイジョアーダは、植民地時代アフリカから奴隷として連れてこられた人々が、主人が食べ残した豚の耳や足などの部位を黒豆とともに煮込み作っていた料理と言われています。大量のニンニクで長時間煮込みますので、かなり癖の強い味ですが、一度ハマると抜け出せません。



左：フェイジョアーダ

右：タカカ



一方、北部や北東部では魚介料理も多く見られます。アマゾン地域では、エビの出汁と発酵させたキャッサバの汁を使ったスープ「タカカ」が有名です。この料理にはジャンブーと呼ばれる葉野菜が入っており、口にすると軽くしびれるような独特の感覚があります。もしアマゾン地域や北部（バルカレナ港付近など）を訪れる機会があれば、ぜひ一度試していただきたい料理です。

ブラジルの最初の都サルバドールを含む北東部では、黒目豆を揚げた「アカラジェ」や、魚介をココナッツミルクで煮込んだ「ムケッカ」など、アフリカ文化の影響を受けた料理が多く見られます。



左：アカラジェ



右：ムケッカ

こうして見ると、ブラジルの食文化は先住民、ポルトガル、アフリカなど様々な文化が重なって形成されています。そしてその食卓を支えているのが、米、豆、キャッサバ、トウモロコシといった穀物です。世界へ大量の穀物を輸出するブラジルですが、その食卓には長い歴史と文化が息づいています。

産地国で生活する中で、穀物は単なる商品ではなく、人々の生活と深く結びついた存在であることを日々実感しています。



左：ファロファ。

キャッサバ粉を炒めたもので、シュラスコに添えたり、ご飯にかけたりと、ブラジル料理には欠かせない付け合わせです。

右：会社近くのビュッフェレストラン。玄米と白米の二種類が必ず用意されています。



ブラジルにお越しの機会がございましたら、ぜひこれらの料理を味わっててください。食を通じてブラジルを少しでも身近に感じていただけると嬉しく思います。