



アスンシオン通信

日付: 2024 年 11 月 29 日 no.18

発行者: 田邊紘起

パラグアイの食べ物を食べてみた！(食レポート第2弾)

iHola !¿ Como están? 前回はエンパナーダ祭りについてお伝えしましたが、今回はエンパナーダという食べ物についてお伝えします。

エンパナーダとは、日本のギョーザのように具材を生地で包んで焼いたり揚げたりした食べ物です。パン生地のものであれば、パイ生地のものもあります。パラグアイの伝統的なエンパナーダはマンディオカというイモを使った生地で作るそうです。

中身の具材は、カルネ（牛肉）やポリョ（鶏肉）、ハモーンイケツソ（ハムとチーズ）などで、このタイプはどのお店でもだいたい売っています。大きさは小さいものでも拳ほどあり、具材がぎっしりつまっているのでギョーザのようにたくさん食べなくても、1こでお腹いっぱいになります。

今回、いろいろなお店のカルネ味を食べ比べてみました。まずは、近所のスーパーの中にあるレストランに行ってみました。ギョーザの形のものもあれば、UFOのような形のものもあります。こちらのお店にはマンディオカを使った伝統的なものがあったので、それを食べてみました。



生地がモチモチしていて、具材にクミン（カレーに使われる調味料）が入っているのでカレーパンを食べているようでした。具材は牛肉と卵がパンパンに入っていてとても満足感が味わえました。



続いて、空港で見かけたエンパナーダです。こちらはパイ生地でカリッと揚げてあるようです。ナイフで切ってみるとビーフシチューのような具材が出てきました。こちらのエンパナーダには玉ねぎも入っていました。牛肉は牛すじ煮込みのような感じででしょうか。かなりサラサラでジューシーでした。となりの辛いタレにつけて食べました。



最後は、近所のパン屋さんのエンパナーダです。パン屋さんというだけあって、パン生地でできています。半分にわってみると、いろいろな種類の野菜と牛肉が出てきました。具はゴロゴロした野菜炒めのような感じでサイズがかなり大きく食べ応えがありました。



どうでしたか。エンパナーダのおいしさが少しは伝わったでしょうか。たった3つのエンパナーダを比べただけでも、いろいろなちがいがあり、同じ種類の食べ物には見えません。このようにエンパナーダは、伝統的なパラグアイ風のもの、南米の他の国から入ってきたものなど、味も種類も店によってさまざまです。

食べ比べをすると面白い発見や新たな気づきが生まれます。日本にもたくさん美味しいものがありますね。それを食べ比べるのも面白いと思います。

パラグアイには紹介していない料理がまだまだあるので、またいつかまとめてお伝えしますね。お楽しみに。

絃起先生のクイズコーナー

Q.アスンシオンの家には、日本のほとんどの家に当たり前にあるものがありません。それはなんでしょう。

A.アスンシオンだけでなく日本以外の外国では、お湯をためて入るバスタブがなく、バスルームにシャワーしかない家がほとんどです。それは、日本人のように温かいお湯が入ったお風呂につかるという習慣がないためです。だから私は、日本に帰国した時にはお風呂や温泉にゆっくりつかりたいと思いながら日々過ごしています。

スペイン語・グアラニー語ひとこと講座

estas bien? (エスタス ビエン) : 大丈夫?

日本でもけがをしたり、何か心配したりしている人に「大丈夫?」と声をかけますよね。パラグアイの人たちも相手を大切にする気持ちが強く、困っている人がいれば、そばにいて声をかけます。知り合いじゃなくても「困っている人を助けたい」と進んで行動するパラグアイの人たちを見習いたいですね。

次回について

今回は、12月になり夏を迎えるパラグアイの様子をお伝えします!

Chao chao!nos vemos!