



旅行好きのソムリエが、世界のあっちこっちから  
死ぬ前に一度は見ておくべき町を厳選してご提案します。  
私があなたの次の旅をもっとわくわくさせますよ!

普段ほとんど食べないのに、旅先でハマつて気がつけばそれナシでは生きていけないほど好きになつてゐる食べ物つてありますか？何を隠そうこれは私の話でして、普段あまり見かけなくて珍しいとか、体に良いとか、そういうちょっとした理由で旅先で出会つた食べ物に夢中になつてしまふのです。ほら、サービスエリアとかアンテナショップで買い物をするのって妙に楽しかったりするじゃないですか、あの感覚です。

しかいっただん帰国すると現地での思いはどこへやら、何での時あんなに入れ込んでたんだろう？と瞬時に和食愛が復活するのもこういう人間の特徴のひとつ。あれも旅の思い出のひとつだったな、とすぐ違うものに目が行つてしまふ薄情な私ですが、やっぱりたまたま思い出してそれを目当てに現地を再訪することもあるのです。

今回はその地方の名産品とまでは言えないものの、個人的に大好き



- ①・② タマリンド
- ③・④ さやはパリパリと手で簡単に剥けます。
- ⑤ 果肉をとった後。種とスジは食べられません。
- ⑥ 全く可愛くない見た目のタマリンドの砂糖漬け



な食品をいくつかご紹介してみます。

タマリンド

日本ではほとんど見かけることのないフルーツですが、アジアンフレイ料理ではトムヤムクンやパッタイの味付けとして定番であり、インドではチャツネ、身近なところではウスター・ソースにも使われています。タマリンドはマメ科の木で、食用になるのは果実。大きなソラ豆のような見た目のさやの中にペースト状の甘酸っぱい果肉が詰まっています。味は：うーん、強いて言うなら、干し柿とあんずと梅干しを足して3で割った感じ。見た目はフルーツのポップで可愛いいイメージとはかけ離れていますが、実際美味しくて健康増進効果も高いと言われていますので、もし見かけたらインスタ映えは諦めてとりあえず試してみてほしいです。タイやフィリピンではタマリンドジュースやタマリンドの砂糖

ピリナツツ

スーパー・フードとしてナッツが市民権を得ているここ日本でさえも簡単には手に入らないピリナッツ。しかしそれも致し方ない、ピリナッツはフィリピンの一部地方でしか収穫できない非常に希少価値の高いものなのです。“ナツツ”と名前に付けられている通り見た目も味もナツツそつくりですが、実はピリの木からとれる豆科の一種。強いクセもなく食べやすい味なのですが、食感は少し変わっていて、例えていうなら固茹でのポテト…。生のピリナッツはナッツのようなカリカリとした歯応えはなく、しつとりソフトな噛みごたえで口の中でスッと溶けていきます。この軽い食感もクセになるのですが、おすすめしたい最大の理由はその栄養バランスの素晴らしいから。コレステロールを含んでおらず、たんぱく質、食物繊維が豊富。その

リコツタ

悲しいことがあつたら、リコッタチーズに蜂蜜をかけて食べなさい。  
—これはイタリアのマンマの教え、  
でも何でもなく今思いついただけ  
ですが、とにかくそれほどまでに、  
新鮮なりコッタチーズは人を元氣  
にさせてくれる力を持つている！  
フレッシュチーズは新鮮さが命！  
モツツアレッラもブツラータも美  
味しいですが、南イタリアでフレッ  
シユチーズを買うなら是非リコッ  
タも仲間に入れてください。新鮮  
なりコッタはいつも優しくて幸せ  
な味がするのです。スーパーでも  
1ユーロで買えてお利口ですが、  
賞味期限をしつかり見て買わない

漬けなど、タマリンドを加工した  
製品はコンビニでも買えるほど一  
般的で、手に入れるのは難しくあ  
りません。

- ⑦ ピリナツツ
- ⑧ イタリアのスーパーで売られている様々
- ⑨ 新鮮なりコッタ！
- ⑩ 売り場の管理が甘い店も多いので、しつこく
- ⑪ ・ ⑫ 燻製にしたリコッタも美味しい



13・14 鮮やかなパプリカ  
15 茄子もこんなに大きい  
16 前菜の定番。グリルしたナスとパプリカのマリネ  
17 石垣島  
18 沖縄の調味料。真ん中がヒバーチ。  
19 ちゃんぶるーの味付けにも使われていました

と、すでに酸っぱくなっているのにも関わらずそのまま棚に放置されているものも少なくありません。よく確認してなるべく新しいものを選んでくださいね。室温に戻したりコッタに蜂蜜をかけて口に運ぶと、そこは天国。寒い日に飲む熱々のポタージュのように、心がふわふわとほどけていきます。

### パプリカ

皮が真っ黒焦げになるまで焼き切ると、パプリカはフルーツになる。これは私がイタリアの家庭料理から学んだことのひとつ。アメリカやヨーロッパのスープに行くと総じて野菜が大きく驚かされます。特に胡瓜や茄子、ピーマンやパプリカの大きいことと、肉が分厚くジューシーなパプリカは私の大好物のひとつ。巨大なパプリカをオーブンや魚焼きグリル、直火でも構いません、皮が真っ黒焦げになるまでじっくりグリルする甘みがぎゅっと凝縮され、まるで果物。焦げた皮は冷水にとつて水中で軽く擦るように剥くと

### ヒバーチ

最後におすすめするのは日本から沖縄の調味料を。別名ヒハツ、ヒツバリー、島胡椒、長胡椒、ロングペッパーなど、色々な名前で呼ばれているヒバーチは、沖縄でよく使われているハーブの一種です。西表島を訪れたときに現地の友達の家に置いてあつたのですが、その香りを嗅いだ瞬間からヒバーチに心奪われました。島胡椒と名のつく通りブラックペッパーのようなスパイシーな香りがあるのですが、それに加えてシナモンや白い花のような甘い香り…。エキゾチックなのに懐かしくて、しばらく調味料のボトルをくんくん。あーい

簡単につるんと取れますよ。イタリアのカジュアルなレストランではよく前菜や付け合わせとしてグリルしたパプリカのオイル漬けが出ますが、家庭で甘くてジューシーなパプリカの果肉を味わうための味付けは一振りのお塩で充分。巨大なパプリカが手に入った際は、皮が真っ黒になるまで気長に焼いてみてくださいね。

い匂い。胡椒と同じ要領で使ってこまめに摂取するのもおすすめ。ピリッとしたペッパーの風味とシナモンの香りがアクセントになつて楽しいです。

何かひとつでも誰かの心に響くものがあれば良いのですが…。旅先で好きな食べ物ができると現地にいなくともそれを媒体としてその土地の雰囲気を思い出せて便利ですね。

問題ありませんが、石垣島周辺の八重山地方では古くからおそばや料理の臭い消しとして使用され出ますが、家庭で甘くてジューシーなパプリカの果肉を味わうための味付けは一振りのお塩で充分。巨大なパプリカが手に入った際は、皮が真っ黒になるまで気長に焼いてみてくださいね。

日本国内では気候が温暖な沖縄でしか育たないそう。血の巡りを良くする効果もあるとのことで、お

チは東南アジア原産の香辛料で、日本国内では気候が温暖な沖縄でしか育たないそう。血の巡りを良くする効果もあるとのことで、お