

美味しいヨーロッパ

番号	国名	地域	時期	素材・料理名	解説	
1	アイスランド	全土	通年	ランバラエリ	羊のロースト ハーブ風味	アイスランド人にとって、羊は古くから生活に欠かせない存在でした。その毛はアイスランドウールとなり、水をよくはじき保温性が高いことで知られています。またアイスランド人は羊を頭から内臓に至るまで食します。ランバラエリとは羊の脚の意味。家庭料理として親しまれ、オープンでハーブと共にローストして食べます。
2	アイルランド	ダブリン	通年	コドル	ポトフ	野菜もあれば、ベーコンやソーセージがはいっていることもあります。アイルランドの有名なソーダパンの一切れと一緒に召し上がり下さい。時期は特になく一年中食えます。現代風では、質の良いベーコンやソーセージを入れて、場合によってはりんご酒（サイダー）を少々入れて煮込むと豪華なメインとなります。
3	アルバニア	シュコドラ		鯉のキャセロール	鯉のトマト煮込み	アルバニアとモンテネグロの国境の街、シュコドラ。シュコドラ湖をのぞむこの街を訪問された際、是非試していただきたいのが「鯉のキャセロール」です。発祥はシュコドラの市場。その当時、近辺の料理人は湖でとれた鯉の料理法について研究を重ね、このキャセロールはシュコドラ名物となりました。新鮮な鯉、トマト、玉ねぎ、ガーリック、赤ブドウのピネガーやハーブを使って作られます。
4	アルバニア	エルバサン		タバコシ	牛又は羊肉のお米入り オープン焼きヨーグルト風味	タバコシはアルバニアのナンバー1郷土料理、アルバニア人のコンフォートフードとも言えます。サイコロ型に切ったラム肉、ヨーグルトとお米を焼き、オレガノとガーリックで味を付けます。ヨーグルトのおかげでふっくらときつね色に焼きあげます。
5	英国	全土		ビーフ・ウェリントン	牛ヒレ肉パイ包み焼	料理の由来とも言われる、1815年のワーテルローの戦いでナポレオンを破ったことで知られるウェリントン公爵。19世紀にフランスの皇帝ナポレオンを破ったイギリスのウェリントン公から来ているとも言われている英国のクラシック・ディッシュとして英国で愛されている料理。牛ヒレ肉をフォアグラやマッシュルームペーストなどで覆い、パイ生地で包んだものをオープンで焼き上げたビーフ・ウェリントンは、見た目も豪華なことから、クリスマスや記念日などちょっと特別な日に家庭やレストランで楽しむ一品です。
6	英国	デヴォン		デヴォンシャー・クリームティー		アガサ・クリスティゆかりの地として知られるデヴォンは心安らかに静かにくつろぐのもってこの場所。紅茶、スコーン、ジャムとクロテッド・クリームでいただくクリームティー。青々とした自然の牧草地帯の恵みを受けたデヴォン産クロテッド・クリームは伝統的なアフタヌーンティーにも欠かせないクリーム。クロテッド・クリームはベルベットのようにまろやかで濃厚なクリームで、焼き立てのスコーンに塗り、たっぷりのイチゴジャムをのせると特に美味しく召し上がっていただけます。
7	英国	サマセット州チェダー		ブラウマンズランチ	農家の朝食	このメニューがパブに登場したのは20世紀半ばなので、歴史としては比較的新しいものですが1960年代にチーズの販促の一環としてこのメニューが取り上げられて全国的に広まったそうです。イギリスのチーズの種類は700以上、あまり知られていませんが実は隣のグルメ国フランスより多いのです。チェダーチーズにはマイルド、マチュアなど濃厚さが異なる種類があり、朝はマイルドをチーズトーストで、夜はウイスキーのお供にフルーツやナッツと一緒にチーズボードをいただくという習慣が英国国民の間では定着しています。
8	英国	ロンドンウエスト		コロネーションチキン	チキンのカレー・マヨネーズ和え	コロネーション（戴冠式）のその名の通り、エリザベス女王の戴冠式に合わせて考案された料理です。1933年、パリ校を卒業したローズマリー・ヒュームは、ロンドンの中心部メリルボーンにレコールド・ブティック・ゴールドン・ブルーを開きます。これが、イギリスで最も歴史ある料理学校の一つとなるル・コルドン・ブルー ロンドン校の始まりです。大英帝国時代のインドの食の文化も取り入れた、カレー粉とマヨネーズ、甘いチャツネ、レーズンなどのソースがチキンにのって色も発色よい黄色で、食べてみてびっくりのおいしさです。今ではスーパーでもサンドイッチの中身にも有名な具のひとつです。
9	英国	全土		ヴィクトリアスポンジケーキ		「大英帝国」が最も栄えた時代とも言われる1837年から1901年までの64年という長期にわたって輝かしい歴史を築き上げた女王の名前を冠したものが世界中に数多くあります。その中の一つが「ヴィクトリア・スポンジ」ケーキです。英国の伝統的なケーキの一つである「ヴィクトリアスポンジ」ケーキは、スポンジケーキにジャムとクリームをサンドしたシンプルなものですが、素朴な味わいが大変人気です。2019年はヴィクトリア女王生誕200周年記念になります。
10	ノルウェー	全土		コクテラックス	ポイルサーモン	サーモンを縦切り（バタフライカット）にして塩ゆでし、酢漬けキュウリのソースを添える。ノルウェー人は日本人同様海の幸をこよなく愛する国民です。特に北ノルウェー沖のノルウェー海は世界で魚介類が豊富に取れることで有名です。地元で取れた新鮮かつハイクオリティな海の素材を使う料理がノルウェー人の食卓によく現れます。特にサーモンは昔は庶民にとって手に入らない高級魚でしたが豊かになった今あらゆる人たちが食べられるようになり、特に養殖技術の発展した今、もっと身近な素材となったためです。
11	ノルウェー	キルケネス	冬	ポイルド・キングクラブ	茹でタラバガニ	キルケネスはノルウェーの北東部、ロシアとの国境の街です。1960年代にロシアの食糧難問題を解決するためにカムチャッカで採れていた蟹をムルマンスク沿岸に放流し、放流された蟹が繁殖しキルケネス沿岸にも生息するようになりました。足を広げると1.5m、重さは10キロにもなるとれたての新鮮なタラバガニがお腹いっぱい食べられます。
12	イタリア	パルマ		生ハム クラテッロ		パルマ産の生ハムは有名ですが、ハムの王様と呼ばれる「クラテッロ」は、豚のお尻の部分の肉を膀胱の皮に入れて熟成するパルマの伝統的な生ハムです。パルマの北、ポー川沿いの沼地、湿気を利用して生産されています。その中でも「クラテッロ・ディ・ジベッロ」はパルミジャーノ・レッジャーノチーズ、プロシュット・ディ・パルマ同様ヨーロッパからD.O.P.原産地保護保証に指定されています。伝統を守って、昔の冷蔵庫が無かった頃の生産時期10月から2月に生産した物のみが、「クラテッロ・ディ・ジベッロD.O.P.」となり、それ以外の時期に生産されたものは、「クラテッロ」として市場に出ます。
13	イタリア	ピエモンテ州アルバ	10月～	白トリュフ入りパスタ		世界三大珍味と言われるトリュフの中でも貴重といわれる白トリュフ。黒いものは熱を加えて香りが広がりますが、白いものは生で食べることが一般的であり、収穫してすぐに食す必要があり、現地に行き、その場で食べなければいけないことが提案の一番の理由。また価格も黒トリュフは比較的安価で手に入るものもありますが、白トリュフは産地も限られていることもあり、生産量が非常に少なく、非常に高価な食材であることもその要因です。

14	イタリア	サルデーニャ島		フレゴラ・コン・ポツタルガ	カラスミ味の粒状パスタ	ポツタルガは、塩漬にし、加工した魚卵のイタリア名で、カラスミの一種で、地中海料理の伝統食材として知られています。ポツタルガは主に希少価値の高いボラの卵巣から作られますが、素材となる魚は地域により異なり、サルデーニャではボラが、シチリアでは本マグロが使われます。太平洋の本マグロやキハダマグロの卵巣が使われることもあります。それぞれ味に特色があり、好み分かれます。ボラのポツタルガは琥珀色をしており、その色から「サルデーニャの金」とも言われています。味もまろやかでクリーミー、そしてねっとりとした食感が特徴です。
15	イタリア	トスカーナ地方	秋	ポルチーニ茸リゾット		ポルチーニ茸はイタリアに広く知られているキノコで、産地としてトスカーナ地方が有名です。スープ、パスタ、リゾットなど様々な料理に用いられます。炭水化物が少なく、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なことから人気の食材です。
16	イタリア	ローマ	春	アーティチョーク ユダヤ風	アーティチョークの素揚げ	ローマのユダヤ系コミュニティが発祥の料理です。アーティチョークはイタリアではカルチョフと呼ばれています。揚げる前に花の部分を打ち付けることで、バラの花のように開き、仕上げに水を吹きかけてからもう一度揚げることで、パリッとした食感に仕上がります。黄金のひまわりのように仕上がったユダヤ風アーティチョークは、外はパリパリ、中はホクホクの食感の違いを味わえる、ローマに春の訪れを告げる、春の代表的な料理です。
17	イタリア	ローマ	9月末～	フントレツレ	イタリアチコリのサラダ	フントレツレはチコリの一種です。葉先は細長く、約40-50cmほどあり、薄緑色の茎とたんぼの形のような葉が特徴です。フントレツレの芽はさわやかな苦味のある味がしますが、まだ新芽の時に摘み取ると生のまま食べたり加熱して食べたりすることができます。フントレツレにはリン、カルシウム、ビタミンAが豊富に含まれておりさらには利尿作用や消化機能を増進させる効果があります。食べごろは9月末～2月末まで。ローマ限定の季節野菜です。
18	イタリア	トレビーゾ		ラデッキオのリゾット	赤チコリのリゾット	トレビーゾのラデッキオ（赤チコリ）は、はっきりとした赤と白い線の色合いのコントラスト、そしてほのかな苦みと甘みと歯ごたえが特徴的です。特殊な生産方法と限定的な生産地域から、ヨーロッパ共同体が特に高品質な食材に対し授ける I G P（保護指定地域表示）マークをパドヴァ、ヴェネツィアと共に所持しています。ハーブティとして飲まれることもあります。
19	イタリア	シチリア島		ピスタチオのパスタ		シチリア島、カタニーヤにほど近いプロンテのグリーンピスタチオは原産地呼称制度にも認定されている作物で、スローフードにも認定されています。プロンテの特産物であるピスタチオは町の重要な収入源でもあるため、「食べるエメラルド」「緑の金」という別名がつけられているほどです。パスタソース、アイスクリーム、ビスケット、チョコレートなど様々な食品に加工され、その味が楽しまれています。
20	英国ウェールズ	全土	春	ウェルシュ・ラム	子羊肉のロースト ラムシチュー	ウェールズの人々にとって「ウェルシュ・ラム」は春の訪れを告げる使者であり、長い冬が明けて春を祝うとびきり美味しい嬉しい季節。生後1年以内のラムが極上ですが、1年中ウェールズ中のほとんどのレストランでラム料理が楽しめます。料理方法は、スロークックでのローストラム、ラムチョップ、カウル（ウェルシュリーク（長ネギ）や野菜と煮込むラムシチュー）が絶品です。
21	英国ウェールズ	全土		ウェルシュ・レアビット& ウェルシュリーキパイ	ウェールズ風チーズトーストと 長ネギ入りパイ	氷河期からの地下水やスレートに守られた地底の美味しく良品質の「水」に恵まれたウェールズ。また3面を海洋に囲まれどこで育つ牧草や草花、木々はミネラルを含み栄養たっぷり。それらを日々の食事とし、また3面を海洋に囲まれ過酷な潮風にさらされた大自然で育つ乳牛たちからとれるミルクは甘くてまろやか、クリーミーで濃厚。そのミルクから作られたチーズこそ、ウェールズの宝物。その歴史は古く、1500年頃には誕生していたといわれています。貧しかったウェールズの民が、「Caws Pobi/カウス・ポビ」ウェールズ語でチーズ・トーストと呼び、当時のご馳走であったうさぎ肉（Rarebit）の代わりに栄養源として食べていたといわれています。
22	英国ウェールズ	全土		ウェルッシュ・ラバーブレッド	岩海苔を使った料理	3面を海に囲まれるウェールズは古くより日本同様ミネラル豊富な栄養源を持つ岩海苔を常食していました。ベーコンとシジミ貝とバターやオリーブで炒めてパンに乗せ朝食で食べたり、またフレーバーをつけてラム肉、カニ、アンコウ料理のソースにしたり様々な調理方法で楽しまれています。
23	英国ウェールズ	全土		ウェルッシュ・ケーキ		ウェルッシュケーキはティータイムやアフタヌーンティ、毎日誰もが楽しむビスケットとパンケーキのミックスのような、熱々でも冷めても美味しい小さな丸いケーキ。ウェルッシュケーキは小麦粉、バターまたはラード、鶏卵、砂糖、シナモンやナツメグ、そしてカラント（英語版）（小粒のレーズン）から作られます。直径4-6cm、厚さ1.5cm程度の円盤状の焼き上げます
24	英国ウェールズ	全土		ウェルシュ・バラブリス		バラ・プリスの意味は「まだらのパン」（特に北ウェールズでの呼称/南では「teisen dorth」[teisen=Cake/dorth= loaf の意。]）昔は、村で共同で窯を使用していた頃貧しい農民たちの食糧として作られたカチカチの堅いパンでしたが、だんだんとフルーツ・ローフの伝統菓子として生まれ変わってきました。乳鉢と乳棒ですりつぶした甘い香辛料と酵母とバターを加えた生地を干しレーズン、カラントおよび果物の皮の砂糖漬けなどを冷ました紅茶に浸すしたものが増えられます。
25	エストニア	タリン		マジパン	粉末アーモンド粉で作ったお菓子	恋の病を癒す秘伝の薬!? タリン旧市街のラエコヤ広場に行む、597年の歴史を持つヨーロッパ最古の現役薬局「市議会薬局（Raeapteek）」では、かつてマジパンは薬として売られていました。それも、失恋の傷を癒す薬として、マジパンは粉末アーモンドと砂糖などを練り合わせて作られたお菓子で、エストニアが発祥の地と言われています。ハンザ同盟時代に伝わり、独自の製法で作られるようになったのが始まりと言われています。エストニアでは最も古いお菓子としても有名で、一口食べれば口の中に広がるアーモンドの風味がとても美味しいエストニアの伝統的なお菓子です。
26	オーストリア	ワッハウ地方		アンズクネーデル	アンズリキュール入り暖かいデザート	バロック様式の修道院が建つメルクとクレムス間のロマンチックなドナウ川の渓谷は「ワッハウ渓谷」と呼ばれ、世界遺産にも登録されています。ワッハウ渓谷はアンズの生産地として有名で、ワッハウのアンズといえばシャンパーニュ地方のシャンパンと同様、原産地表記が保護されているほどです。生の果物として以外に、リキュールやジャム、石鹸などさまざまな形に姿を変え、お店に並んでいます。カットージューズと小麦粉で焼いたお菓子の中にはアンズリキュール入り角砂糖が入っていて冬のデザートの定番です。
27	オーストリア	ウィーン		ザットルテ	チョコレートケーキ	ウィーンにはたくさんの特徴あるカフェがあり、芸術家や学生を始め市民に愛されている憩いの場所です。オーストリアの「カフェ文化」の歴史は古く、1683年のトルコ軍による第二次ウィーン包囲まで遡ります。トルコ軍の残したコーヒー豆をきっかけにカフェハウスの歴史が始まったとされています。また19世紀末にはクリムトやシーレなど、新進気鋭の芸術家が文化談義を交わすサロンでもありました。現在、オーストリアのカフェハウスでは様々な種類のコーヒーが楽しめます。
28	オーストリア	全土		リンツァートルテ	赤スグリジャムのトルテ	1600年ごろに生まれた、世界で最も古いトルテ。赤スグリのジャムの上をおおった格子模様とその周囲を飾るスライスアーモンドが特徴。生地はスポンジではなくヘーゼルナッツとバターをたっぷり使用。起源はリンツだが現在はオーストリア全土で食べることができる。
29	オーストリア	ウィーン		ウィンナーシュニッツェル	仔牛のカツレツ	正式なウィナー・シュニッツェルは、仔牛肉を薄くたたいて、ごく細かいパン粉をまぶしてこんがり揚げたカツレツのような料理。レモンをギュッと絞っていただきます。またクランベリージャムを付けながら食べることも。甘じょっぱさが癖になります。

30	オーストリア	チロル州		カスプレスクヌーデル	チーズ・玉ねぎ入りの団子料理	チロル州の郷土料理。チーズの産地チロル州で生まれたこの料理は、チーズ、玉ねぎ、クルトンなどを小麦粉で団子状にした料理。スープに入れてもよし、そのまま食べてもよしと様々。基本的には一年中食べれます。
31	オランダ	ゴータ		ストロープワッフル	キャラメル入り円形ワッフル	オランダのストロープワッフルは格子状模様の薄くて円形のワッフル生地間にキャラメルシロップを挟んだもの。直径10cmのものが古くから作られていますが、現在では5cmから25cmまでさまざまな大きさのものが作られています。ストロープワッフルは、柔らかくアツアツの焼き立てが一番おいしいものです。堅くなったものは、コーヒーや紅茶などの暖かい飲み物カップの上にふたのようにワッフルを載せると中のシロップが溶けて、再び柔らかくおいしく食べられます
32	オランダ	ハーグ・ライデン他	6月～	ハーリング	ニシンの塩漬け	ハーリングとは生ニシンの塩漬け。脂がのって旨味の増したニシンに刻んだタマネギやピクルスを添えて食べます。オランダでは、屋台などではハーリングの尻尾をつまんで頭側から丸ごと食べられます。サンドイッチの中身や前菜として食べられることもあります。特に初物のニシンはHollandse Nieuwe(新ニシン)と呼ばれ人気があります。毎年6月中旬には、ハーグの隣町で海岸リゾートしても知られるスヘフェンゲンで、ニシンの初漁を記念したお祭り「フラッグデー」が行われます。
33	オランダ	ライデン他		ヒユッツポット	牛肉蒸し煮 マッシュニンジン添え	ジャガイモ、玉ねぎ、人参を茹でてつぶしたものに牛肉の蒸し煮、ミートボールなどを添えた料理です。ポットの中はいわゆる日本で食べるコロッケの中身に似ています。この料理には初霜が降りてすぐに収穫されるより大きくて太い品種の冬にんじん(winterpenen)が最適。にんじんの甘味加わり、おいしくなります。
34	オランダ	リンブルグ州		リンブルグフライ	フルーツタルト	リンブルグ州名物のフルーツタルト。リンブルグ州は果樹園が広がる地区で、果物の栽培が盛んです。名物のリンブルグフライは、地元産のチェリー、アプリコットイチゴ、プラムなど季節の果物を入れて焼き上げます。ライスプディングのようにお米を甘く煮て入れたものも人気です。直径30cmほどの大きさで果物の下と上にある生地はタルトとパイの中間くらいの食感ですが、パイ皮を使わないでイースト生地を使っています。タルト自体は甘さは控えめで、アーモンドシュービングまたはホイップクリームなど仕上げる人が多いです。
35	コソボ共和国	ジャコバ市		バクラサルメ	ニンニク・ヨーグルトソースをかけた チーズ・ほうれん草入りパイ	バクラサルメはパイ(ピュック)の一種で、どんな宗教の方にも食されている食事です。紙のように薄い生地を何層も重ねて焼き、地方によって様々なバリエーションがありますが、ジャコバでは地元で作られた新鮮なクリームとバターをたっぷり使い、ほうれん草などを入れます。焼き上がった香ばしいパイに、にんにくと塩を入れたヨーグルトを乗せ伝統的調理法で調理します。素材は全て地元の新鮮なオーガニック食材で作られ、土地が肥沃で古代から農業の盛んなコソボで受け継がれてきたやさしい自然の味わいを楽しんで頂けます。
36	コソボ共和国	ジャコバ市	5月～	サルメ・メ・フィエータ・テルーシト	葡萄の葉 挽肉・赤ピーマン・ お米ロール	ジャコヴァの葡萄の葉ロールはその近郊で採れる葡萄の葉を使った郷土度料理のひとつで、地元のオーガニックのお肉やお米、肥沃な土地で育ったコソボ特産の赤ピーマンなどの食材を入れます。調理には地元の土を用いて作ったハンドメイドのキャセロールを使い、ジャコヴァならではの味がお楽しみ頂けます。採れたての新鮮な季節の葡萄の葉と赤ピーマンをお楽しみ頂くために5月から10月がお勧めです。
37	スイス	グリュイエール		スープ・ド・シャレー	チーズ入りクリームスープ	グリュイエール地方の郷土料理の一つに、「スープ・ド・シャレー(Soupe de chalet=仏語で山小屋のスープという意味)」があります。スープの材料ですが、主に山で摘み取ったたまねぎ、ほうれん草、イラクサ、マカロニ、クリーム、そして、もちろんグリュイエールチーズです。このスープはレストラン以外にも山の山下りの祭りの屋台でも食べられて、パンを片手にこのスープを食べている人をたくさん見かけます。
38	スイス	チューリッヒ		フィッシュ・クヌスベリ	淡水魚のフライ	スイスではパーチ(ベルシュ)と呼ばれるサケ科の淡水魚がドイツ語圏をはじめほぼ全土で食べられている。30-40cmの大きさのこの魚を三枚に下ろしムニエルで食するか、バターで揚げるフリットをホワイトソースでいただくのがフィッシュ・クヌスベリ。天麩羅のようにからっと上がったこの魚を、スイスの白ワインとともにいただくのが、本流。
39	スイス	チューリッヒ		ゲシュネッツェル	仔牛肉のクリームソース煮	日本ではあまり食習慣に入っていない、「子牛」のクリームソース煮、ジャガイモのパンケーキ風ロシユティを添えて。チューリッヒを代表する100年以上続く料理で、現在では、ほとんどのレストランで食することが出来る。軽く柔らかい仔牛肉にマッシュルーム、玉ねぎが入った味わい深いクリームソースが絶妙、今では日本でもレトルトで売られているロシユティですが、本場の子牛とジャガイモ料理が楽しめます。
40	スイス	全土		ミューズリー		世界的に、一流ホテルの朝食には提供されているビルヒャーミューズリーがスイス発祥の健康食だとはあまり知られていない。過去、果物、野菜は食欲を満たす食材で、栄養の少ない添え物とされてきたが、1900年にチューリッヒの栄養学者マックスビルヒャー・ベンナーが山岳放牧の牧童の間に伝わる伝統的食事(未調理の燕麥、ヘーゼルナッツ、ウォールナッツ、アーモンド、ドライフルーツ、レモンジュース、コンデンスミルクを混ぜたもの)が療養に欠かせない、メニューであると考えベンナーのサナトリウムで患者のために考案した、健康食である。
41	スコットランド	カレン	春～秋	カレン・スキנק	チャウダー風魚のスープ	スコットランドのインバネスの北東の海岸の漁村カレン(Cullen)が発祥とされ、この名前の由来となっています。現在ではスコットランドの北東地域のレストランでもメインになるスープとして食べられることが多くなってきています。店や好みによって多少の違いがあるので食べ比べしても楽しいものです。肉が買えないほど貧しい時代があったときにその代用として魚のエッセンスを肉の代用としてスープに使い始めたから、ということだそうです。特徴のある独自の文化が多くあるスコットランドで、あっさりとした魚の北の海のスープとして、日本人の方のお口にも合うようです。
42	スコットランド	ダンディー	クリスマス	ダンディーケーキ		今ではイギリス各地で、特にクリスマス時期に食べられるドライフルーツやリキュール入りのリッチなケーキです。もともとは、スコットランドの海沿いの街Dundeeで生まれたのでダンディーケーキと呼ばれています。ドライフルーツたっぷりのどっしりフルーツケーキで、特徴は中に入れるオレンジピールとその上に放射状に並べられた皮むきアーモンドが特徴です。
43	スペイン	サマランカ県		イベリコ豚の生ハム		近年人気のイベリコ豚の生ハム。「地中海の食」として世界遺産にも登録されているスペイングルメの王道ながら、今現在本場スペインでその産地を訪れるツアーはほとんど作られていない。イベリコ豚の生ハムの原産地呼称のひとつが、ギフエロ産の生ハム。サマランカ県ギフエロ村(サマランカの南約50km)の生ハム工場を訪れ製造過程を見学して試食する。拠点とするのが、世界遺産に登録され、そのマヨール広場はスペイン一美しいとされるサマランカ。
44	スペイン	バスク地方		ピンチョス	串で食材を刺したタパスの一種	バスク地方のバルでは、トレイに乗せたピンチョスを自分でとってワインやビールで賑わう光景が有名。全てではないが、お勘定を串の長さや形で区別しているとも言われ、大阪の串揚げ屋のように面白い。サンセバスチャンのバル巡り体験などは、スペインならではの楽しみのひとつ。昨今のバスクブームなどで注目されているディスティネーションでもあり、日本での立ち飲みブームも相まって興味をそそる素材である。

45	スペイン	ガリシア地方		ベルセバ	カメノテの塩ゆで	カメノテ（スペイン語で「ベルセバ」）は、海岸の岩場などに生息する甲殻類で、フジツボ等の仲間にあたります。日本では一部の地域でしか食べられませんがスペインでは高級食材として珍重され、特にガリシア地方産のものが有名です。見た目は「亀の手」のように少々グロテスクですが、身はしっかりとした食感でエビと貝をあわせたような、旨味がありながらも淡泊で上品な味わいです。
46	スペイン	バスク地方	春～初夏	涙豆	早摘みのえんどう豆	スペインの北部バスク地方で生産されている豆で、エンドウのサヤがまだ若いうちに収穫し、手作業で中の豆を取り出し、春から初夏にかけてのみ味わえるため希少性が高い。口にすると薄い皮がプチプチとした食感と香り高い瑞々しさを感じられ、畑のキャビアとも呼ばれている。四季があり、旬のものを旬の時期に味わう日本人にとってその時期ならではの食材であり、希少性の高さに魅力がある。
47	スペイン	アンダルシア カディス県		マグロの塩漬け		アンダルシア地方のカディス県では、伝統のアルマドラバ漁をおこなっており、特にマグロの産地として知られる。バルバテ、サハラ・デ・ロス・アトunes、チクラナ・デ・ラ・フロンテラ、コニール・デ・ラ・フロンテラ、リネア・デ・ラ・コンセプションでこのクロマグロを味わうことができる。この地域は、早くから日本から遠洋漁業の船が来ていたため、醤油など日本の調味料を使った調理方法も取り込み独特のマグロ料理が楽しめる。
48	スペイン	ラマンチャ	10月	パエリア	サフランを使ったお米料理	香辛料として使われるサフランは、カステーヤ・ラ・マンチャ地方において、食文化の重要な役割を果たすと共に、経済的にも重要な役割を担っています。この地域では単なる農産物の一つではなく、歴史的文化的財のように大切に扱われ受け継がれてきています。2001年3月17日、この地方で栽培されるサフランは原産地呼称保護を獲得しました。
49	スペイン	バスク地方	3月～	アンチョアのフリット	カタクチワシのから揚げ	塩漬けにしてオリーブオイルに漬けたアンチョアは年間を通じていつでも食べられますがこの旬の時期に油の乗った新鮮なアンチョアを焼いたり揚げたりして食べるのが最高なのです！アンチョアの鮮魚を食べるのはこの時期のバスク沿岸地方に限られます。お醤油持参で食べに行きたいですね！最も水揚げ量の多い町、オンダゴアでは毎年5月の第三土曜日に「アンチョア祭り」が開催され、新鮮なアンチョアを素材にした料理を楽しむことができます。今年は5月18日（土）に開催されることが決まっています。
50	スペイン	ナバラ県		赤ピーマンの肉詰め		スペインでは赤ピーマンを使った料理がよくみかけられるが、特に有名なものがナバラ県産のピメント・ピキージョと呼ばれる赤ピーマンである。形は細長く三角で通常炭火焼きされた後、手作業で皮と種をとり缶詰、または瓶詰にされ販売されている。身は肉厚で甘く、ほろ苦さが特徴だ。そのままサラダや肉や魚料理の付け合わせにするほかに、肉や魚を詰めたピーマンの詰め物料理やピキージョ・ピーマンを使ったソースが人気で、スペイン全体でよく食べられている食材です。
51	スペイン	ガリシア地方	1月～	ういのリゾット		『うい』毎年1月～3月頃はスペインの日本食レストランではガリシア地方で獲れた美味しい『うい』を食べることができます。また地元ガリシアではういを使った様々なスペイン料理を楽しむことができます。『うい』を食べれるのは3か月だけ。最も収穫できる港町では毎年『うい祭り』を開催。美食家や料理人が集まりクッキングショーも行われています。
52	スペイン	コルドバ	夏	サルモレホ	トマトベースの冷製スープ	南スペイン、アンダルシアを中心に夏の風物詩として食べられており、通常は完熟トマト・乾燥させたパン・オリーブオイル・生ニンニク・ピネーガ等を原料として作られています。まず乾燥して硬くなったパンを柔らかくなるまで水に浸します。その後トマトの皮を剥き、他の材料とピューレ状にし、パンと合わせ滑らかになるまで混ぜるだけといった簡単な料理。また起源として、1700年にサルモレホの最古レシピが発見されている事から少なくともそれより前からあったと言われています。
53	チェコ	プラハ		ウトベネツ	ソーセージのマリネ	チェコを代表する居酒屋飯の一つ、Utopenecはなんと日本語に直訳すると「水死体」、皿の上に出された料理の姿をそのまま料理名にしてしまうというチェコ人のユーモアが見られる料理。その料理名から日本のメディアでも最近よく取り上げられるようになりました。その名前とは対照的に、味は以外にも繊細な味で、酔がきつ過ぎず、ソーセージや野菜の甘みを感じられる味で、ビールが良く進む一品です。前菜として一回お試しあれ。
54	チェコ	プラハ		スヴィチユクヴァー	牛サーロインのクリームソース煮	チェコの「お母さんの味」、日本で言う肉じゃがやお味噌汁に当たる料理がこのスヴィチユクヴァーです。たくさんの野菜をベースで作られたクリームソースと、たっぷり煮られたことでトロトロになった牛サーロインは、決して飽きの来ない味。そしてその上に盛られた生クリームやジャムは、好みに合わせてアクセントになります。
55	ドイツ	黒い森高原地域		キルシュシュトルテ	黒い森サクランボケーキ	雪のように白い生クリーム、真っ赤なさくらんぼ、チョコレート色のスポンジに、黒い森特産のキルシュヴァッサーの香りを加えた大人のケーキです。キルシュヴァッサーはサクランボを使った蒸留酒で、アルコール度は約40度。香りのよいお酒です。キルシュトルテの起源は明確ではありません。1930年代のドイツ各地で広まり、現在ではドイツで一番人気のケーキです。ドイツ各地で見かけますが、本家本元は黒い森です。
56	ドイツ	シュヴァーベン地方		マウルタッシェン	ドイツ風ラビオリ	シュヴァーベン地方の郷土料理、マウルタッシェン。パスタ生地の中にハーブを効かせた肉や野菜を詰めたラヴィオリに似たお料理です。キリスト教には肉を食べてはいけない期間がありますが、どうしても肉を食べたかった修道士が、パスタの中に隠して食べたのが始まり、というおもしろい逸話があります。そのためマウルタッシェンは、「神様へのペテン」とも呼ばれています。茹でたものにソースをかけたり、こんがり焼いたり、スープに浮かべたり色々な食べ方があり、肉料理に比べ軽めのパスタで、日本人の口に合うお料理です。
57	ドイツ	ザクセン州ゲルリッツ		シュレージッシェ・ヒンメルライヒ	塩づけ燻製豚肉の果実ソース添え	豚の腹肉を塩漬け燻製した、カッセラーと呼ばれる肉にプラムやアップリコットを焼いた甘い果実を、さらにシナモンやレモンと一緒に煮込んだ一品。通常のドイツ料理のイメージである肉の塊とは異なり、おしゃれな感じのワンプレート料理です。ソースの部分は店によっていろいろなレシピがあり、シェフの腕の見せ所です。シュレージッシェ（シレジアの）といわれるのは、ドイツ、ポーランドとチェコにまたがる地域に由来します。
58	ドイツ	中部・南部	秋	フェダーヴァイザーとツヴィーベルクーヘン	発酵ワインとたまねぎのケーキ	ドイツで秋になると食べたくするのが「ツヴィーベルクーヘン」。直訳すると「玉ねぎのケーキ」ですが、甘いものではなく玉ねぎ&ベーコンの塩味が効いたクッシュのような食べ物です。秋が玉ねぎの旬であるという理由の他に、ツヴィーベルクーヘンには欠かせない飲み物「フェダーヴァイザー（発酵途中の濁りワイン）」が秋限定だからです。
59	ドイツ	ベルリン		カレーヴルスト	カレー風味のソーセージ	すっかり定着したベルリンのカレーヴルスト。小分けにされたソーセージをカレー風味のスパイスが効いたたっぷりのケチャップで戴くベルリン生まれの料理。屋台やスタンドで気軽に食べられるカレーヴルストは、お店によってオリジナルのスパイスのブレンドがあり、お気に入りのお店を持つ人も多い。
60	トルコ	チェシュメ半島		ダムガ・サクズル・ムハレツヒ	トルコプリン	天然のガム「ダムラ・サクズ(Damla Sakızı)」を使ったスイーツ。ダムラ・サクズはオスマン宮廷料理にも用いられ、料理やデザートにも利用され始めました。現代でもその伝統は受け継がれ、特にリゾート地・チェシュメ(Çeşme)においては、「ダムラ・サクズル・クラビエ」と呼ばれるクッキー、トルコの伸びるアイスクリーム「ダムラ・サクズル・ドンドゥルマ」、「ダムラ・サクズル・トルク・カフヴェシ」と呼ばれるトルコ珈琲、トルコ風プリン「ダムガ・サクズル・ムハレツヒ」などデザートに多用されています。チェシュメの街には多数の名物店もある。

61	トルコ	ブルサ		ケスターネシユケリ	マロングラッセ	マルマラ海南部のブルサ地方の名峰ウルダールより産出されるケスターネ（栗）を使ったクリを砂糖漬けにした菓子「ケスターネシユケリ（Kestane Şekeri）」。いわゆるマロングラッセになるのだが、トルコ産は原材料にアルコール類を使っていない為、クリ本来の味が楽しめるのが特徴だ。チョコレートコーティングされたものなど種類も多数ある。
62	トルコ	エーゲ海地方		カバック・チチーイ・ドルマス	ズッキーニの花の肉詰め	かつてホメロスが永遠の青の楽園を称えた南エーゲ海のリゾート地「ボドルム（Bodrum）」。気候が温暖なエーゲ海地方では、食材の中に香草やハーブを多様する。今回ご紹介するのはカバック・チチーイ・ドルマス（ズッキーニの花のドルマ）。この料理は、ズッキーニの花（黄色）の花弁の内側に、お米、玉ねぎ、ディル、イタリアンパセリなどを詰め、煮込んだ後に冷やした前菜。ヨーグルト（ヨーグルトは世界語になったトルコ語）を添えて食べる場合もある。ズッキーニの花は、初夏などは生花を使うこともある（塩漬けの花弁もある）。野菜を多様するエーゲ海料理の中でも、花を食す文化は独特。ロールキャベツやピーマンの肉詰め原型とも言える伝統料理・ドルマ。
63	トルコ	エルズルム・東部アナトリア地方		ジャー・ケバブ		東部アナトリア地方の最大の都市エルズルム（Erzurum）が本場。誕生したのは近郊のトルトゥム（Tortum）が発祥の肉料理。特徴は、肉の塊を横に回転させながら薪で焼き、焼けたところから串に刺して削ぎ落とす料理。ドネル・ケバブを横に寝かせた様なスタイル、羊の肉を使う点（通常牛肉や鶏肉を使うケバブもある）、薄切りにはせず分厚く削いでいくので食感も異なる点など。また、食べ方も独特で日本のわんこそばの様に食べ終わったら次が出てくる様式で1本ずつ焼いては持ってきてくれるのも面白い。
64	ハンガリー	ヴィッラーニ・ワイン生産地区	11月	ガチョウ料理とハンガリーワイン		ハンガリー屈指のワイン産地ヴィッラーニ・ワイン生産地区では、毎年11月にローマ帝国時代のハンガリー「パンノニア州」出身者である聖マルティヌスの日をお祝いし、その年の新酒ワインをガチョウ料理とともに楽しむお祭りが行われます。新酒ワインは「ポルトウギーザ」というハンガリー固有のブドウ品種によるワインです。若々しさを楽しむタイプの辛口赤ワインで、軽やかさと果実感を与える心地よい酸味をベースに、ブラックベリーやプラムの風味が特徴です。冬を前にしっかりと肥えたガチョウ料理を新酒ワインと一緒に楽しみましょう。
65	ハンガリー	ティサ川のセグド市とドナウ川のバヤ市		鯉・セグドとバヤのハラースレー	パプリカ味の魚のスープ ティサ川のセグド市：魚うらごし ドナウ川のバヤ市：鯉のみ使う	ハンガリーの魚料理代表格ハラースレーは、魚のスープです。ガーシュのようにレシピのバリエーションがありますが、最も有名なのはセグド風とバヤ風です。この地のものが有名になった理由として考えられるのはセグドがティサ河畔の地方都市、バヤがドナウ河畔の地方都市であり、いずれも特産物であるパプリカの産地であるハンガリー大平原に位置するという事でしょうか。バヤ風レシピの重要なポイントは鯉だけを使用する事、マッチ棒状のショートパスタを加える事、そして裏ごししない事です。
66	ハンガリー	全土		マンガリツァ豚	国宝豚	世界的にも珍しい「国宝」とされる食べ物があるハンガリーにいます。全身がくるくるとした巻き毛で覆われたハンガリー原産のマンガリツァ豚は、2004年にハンガリーの国会によって「国宝」に認定されました。ハンガリーにおけるサラミ製造のバイオニアとして欧州では広く知られるビツク社によって、2009年に日本にも紹介されて以来「食べられる国宝」としてテレビ、雑誌、新聞など、さまざまなメディアにとりあげられています。
67	フィンランド	レヴィ		ポロン・カリストゥス	トナカイの煮込み ベリーソース添え	フィンランドの名物料理として、トナカイ肉の料理が有名。鹿肉のようなあっさりした味で、リンゴンベリーソースをつけて食べる。フィンランドのトナカイは野生はいなく、すべて家畜で飼われていて、ラップランドで主によく食べられる。日本人の口にも合うので、ツアーでもフィンランドへの歓迎の印として出されることも多い。フィンランド屈指のオーロラリゾート・レヴィは、オーロラ鑑賞ツアーの発祥の地でもあります。コンパクトな街なので、日中は町歩きを楽しみ、夜はオーロラ鑑賞をお楽しみ頂けます。
68	フランス	ロアール古城エリア		タルトタタン		タルト・タタンは専用の型にバターと砂糖で炒めたリングを敷きタルト生地を上に乗せて焼いたお菓子です。食べる時は上下を逆にしてリングの部分を上向きにします。タルト・タタンが最初に作られたのは、19世紀後半、小さな村ラモット・ブーヴロン内に位置する「ホテル・タタン」でした。当時ホテルを経営していたのは、ステファニーとカロリーヌのタタン姉妹である時、ステファニーがアップルパイを作っていた際にリングをバターを炒めすぎてしまい、焦げるような匂いがしてきたので、失敗をごまかすためにリングが入ったフライパンにタルト生地を蓋をしてオープンへ入れました。焼けてから取り出し、ひっくり返してみるとおいしいデザートが出来上がっていました。これがタルト・タタンの始まりと言われています。
69	フランス	プール・カン・プレス		プレス鶏		赤いヒソカ、白い羽、青い脚という、フランス国旗と同じ特徴を持つプレス鶏はフランスを代表する高級食材として知られています。1957年にプレス鶏に関する原産地呼称制度 A O C の規約が制定された（家禽類の中ではフランス唯一）。・生産地域：アン（Ain）県、ソーヌ・エ・ロワール（Saône et Loire）県、ジュラ（Jura）県にまたがる南北約100キロメートル、東西約40キロメートルの3,536平方キロメートルの地域で飼育された鶏でなければならない。・飼育方法：ひなの時期は最大50㎡、室温約30℃の小屋で最低5週間飼育。・餌：この地方のトウモロコシ、小麦、乳製品のみ。1群は、最大500羽までで1羽につき10㎡の草地が必要。出荷前には2週間ほどケージの中で飼育。・食鳥処理場は定められた業者のみ。出荷時には背中にプレス鶏委員会による A O C 認定シールを貼る 年間約150万羽
70	フランス	ルーアン		ルーアン産鴨のロースト		ルーアンの鴨は生産量の少なさと独特の風味で重宝されています。通常1羽1kgだが、ルーアンの鴨は2kg程あり、1羽で2名分となります。屠殺の際に通常は鴨の首に切り傷を入れて血を抜くが、ルーアンの場合は血を抜かず屠殺するため、体内に血液が溜まりうっ血して肉の色合いが他の鴨肉に比べて鮮やかな色合いになり、肉質も柔らかくなります。
71	フランス	オクシタニー		アリゴ	チーズ入りマッシュポテト	フランスでも一目置かれるブランド牛、オーブラック牛のステーキに添えられる名脇役の一品「アリゴ」。ジャガイモにんにくに加え、さらにこの土地で作られるチーズを混ぜて、丁寧に練りこんだ伸びるマッシュポテトは、一般のマッシュポテトよりも濃厚で、ステーキのうまみをより引き立てます。
72	フランス	ブルゴーニュ		エスカルゴ		今では世界中で飛べられているエスカルゴですが、本場はフランスのブルゴーニュ地方です。ハーブ入りのパイオンで煮て、殻にパセリ、ニンニク、エシャロットをバターにすりこんだ「エスカルゴバター」を詰めて、オープンで熱々に焼いて食べます。エスカルゴはブドウの葉を主食としているので、ワインの産地ブルゴーニュらしい郷土料理です。一時は絶滅の危険さもありましたが、農業を極力使わない栽培が徐々に主流になるにつれ、ブドウ畑でエスカルゴを見かける機会も増えてきました。
73	フランス	オーベルニュ地方		ロールキャベツ		ちりめんキャベツを使うのがフランス風。1つずつ丸めるタイプや、ケーキのような型を使って、キャベツとひき肉を順番に重ね合わせるタイプ、トマトソースをかけるアレンジ版なども。冬でも手に入りやすい野菜を使った、カラダが温まる一品です。日本でも馴染みのミネラルウォーター「ボルヴィック」は、オーベルニュ地方に湧き出す地下水。パッケージに描かれた火山は、近くにあるピュイ・ド・ドームのイラスト。ピュイ・ド・ドームの麓からは、山岳列車に乗って、山頂まで行く事ができます。山頂からはオーベルニュ地方を一望でき、ハイキングコースを通って下山することも可能です。

74	フランス	アッシュ・パルモンティエ	冬	挽肉とマッシュポテトの重ね焼き	アッシュ・パルモンティエは、牛ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、パルモンティエ・カナルは、ほくした鴨のコンフィとマッシュポテトの重ね焼き。いずれもフランスの家庭料理で、冬の定番メニュー。17世紀初めにヨーロッパに伝えられたジャガイモは、当初家畜用食材でした。フランスの薬剤師であり、農学者でもあったアントワヌ・パルモンティエが、戦時中にプロイセンの捕虜となった際に、ジャガイモを食し、その後ジャガイモの栄養学研究を行い、寒さにも強いジャガイモとその栄養分を学会で発表し、賞を取った事がきっかけで、食用として少しずつ認められるようになりました。ジャガイモは食用ではないとする圧力にも負けず、必死の栽培や、ジャガイモの花を王や王妃に送るなど、パルモンティエ氏の賢明な活動、そして、1785年にジャガイモによって飢饉を乗り越えたことから、フランスにジャガイモが定着しました。	
75	フランス	ボルドー		カヌレ	カヌレは世界最大のワイン産地として知られるボルドーの伝統的なお菓子です。卵の黄身、砂糖、薄力粉、バターなどを使い、専用の型に入れて焼き上げます。表面はハチミツでコーティングされています。カヌレ誕生の背景にはワインの一大産地ボルドーならではの理由があります。ワイン製造工程の一つにコラージュ（清澄）という工程があり、卵白をワインに入れ、不純物や澱を取る作業を行います。その際に大量の卵白を使用し、余った黄身の部分で何かお菓子を作れないかと考案されたのがこのカヌレです。そのカヌレの歴史は古く、一説には16世紀にこの地方の女性修道院で作られたのが起源と言われています。その後のフランス革命で聖職者達は迫害を受け、カヌレに関する資料も焼失してしまい、正確な歴史を追いかけることは難しくなっていました。	
76	フランス	オクシタニー		カスレ	お肉とインゲン豆の土鍋煮込み	カスレとは、豚肉のソーセージや鴨肉などとインゲン豆を長時間土鍋で煮込む料理で、カスレの元となる料理が生まれたのは、英仏百年戦争（14～15世紀）の頃と言われています。戦争下のこの地方の村人達が、村に残っていた豆や肉類などを土鍋に入れて長時間煮込み、兵士に提供したのが起源とされています。この土鍋に使われたのがカソールと呼ばれるこの地方の伝統的な陶器で、カスレの語源になっています。かつては寒い時期ならではの風物詩であったそうですが、最近では年間通じて食されています。
77	フランス	シャンパーニュ		ビスキュイローズ	ピンク色のビスケット	ビスキュイローズ（ピンク色のビスケット）はシャンパーニュ地方の伝統名菓で、に代々伝わるお菓子です。その歴史は古く、17世紀末にはその存在が確認されています。特許を取得しこれを生産しているFOSSIER社は200年以上の歴史を持っています。シャンパーニュ地方の多くのお土産屋さんで見かけます。ピンク色のビスケットの上に白いお砂糖がちりばめられていて、ほのかにバラの香りがします。現地ではこのビスケットをシャンパーニュに浸して食べたりします。
78	ベルギー・フランダース	全土	春～	北海の小エビのサラダとコロッケ		ベルギー西部のオストダンケルクなど小エビの産地では、前菜からメインまで小エビというコースもあります。オストダンケルクでは、今も馬を使ったエビ漁がおこなわれており、世界無形文化遺産になっています。エビ漁は塩の干満のスケジュールに合わせて春から秋まで行われています（週末中心に特定日に開催）引き網をつけた馬たちがダイナミックに海に入っていく様子は、夏の風物詩として人気があります。毎年6月の最終週末には、エビをテーマにしたユニークな「エビ祭り」が行われます。エビやムール貝に仮装した子供たちの行列やエビの山車が練り歩き、最後にはエビ漁に欠かせない馬が登場して、町をパレードします。
79	ベルギー・フランダース	ポッペリング	3月～4月	ホッペリング	ホップの若芽のサラダ	ビールの材料として有名なホップですが、ベルギー・フランダース地方ではビールに使うだけでなく、新芽が食べられます。白くて歯ごたえのあるホップの新芽（ホップ・シュート）は、土から顔を出す最初の新芽を間引きした春の珍味。独特のかすかな土臭さのあるその味は、3月～4月の間だけ食べられる希少で高価な野菜となっています。ビール大国として知られるベルギーでは、ホップの国内生産量の約8割が西部のポッペリング（Poperinge）とその近郊で栽培されています。ベルギーのホップは、香り高く繊細なアロマで知られています。地元ホップ農家やビール醸造所では、ホップの新芽を使った料理を出してくれます。作り立てのビールと一緒にぜひ旬の味を楽しんでください。
80	ベルギー・フランダース	全土	秋～冬	ムール貝		ムール貝はセロリ、玉ねぎなどの香味野菜や白ワインと一緒に蒸し煮にして出されるのが定番。ムール貝専用の鍋いっぱいに出されてもペロリと平らげてしまえるおいしさです。ベルギー名物フライドポテトとマヨネーズを添えるのが定番です。ムール貝の旬は秋から冬にかけてですが、今ではほぼ一年中食べられます。
81	ポルトガル	ミーニョ地方		アローシュ・デ・パト	鴨ご飯	「アローシュ・デ・パト」。鴨肉を焼いたり煮たりしたダシで米を炊き、そこにほくした鴨肉を混ぜ込みチヨリソ（ポルトガル語でショーリツ）のライスのをせた鴨の炊き込みご飯。ブラガ風は最後にオープンや石窯に入れて米の上面をパリッと香ばしく焼く。何ともやみつきになる料理のひとつだ。パリッと焼きあがった「アローシュ・デ・パト」付け合わせには、お口直しのオレンジが添えられてくる。目にもおいしい一品である。
82	ポルトガル	リスボン		イワシの炭火焼き		ポルトガル人は日本人の次に魚を食べる国民だと言われている。にイワシの炭火焼きは庶民の味として親しまれ、一年を通して食べられますが、イワシ漁が始まる6月は、水揚げしたばかりの新鮮なイワシを楽しめることから、リスボンにイワシの季節到来ということで、6月13日に開催されるリスボンの守護聖人聖アントニオ祭は、別名「イワシ祭り」と呼ばれ、聖アントニオの誕生日をお祝いする祭りである。どちらがメインかわからない。また、聖アントニオは「愛」の聖人でもあることからこの日は愛の告白デーとしても有名。12日前夜祭は、リスボンの旧市街アルファマ地区を中心にリスボンこが集まり、ハウスワインを片手に「イワシの炭火焼き」を食べながら明け方まで盛り上がるのだ。聖アントニオのお祭りは、聖アントニオの誕生日、愛の告白デー、イワシ解禁の3つを同時に祝う盛りだくさんのお祭りなのである。
83	ポルトガル	リスボン		パステイス・デ・ベレン	エッグタルト	ポルトガルを代表するスイーツ、パステイス・デ・ナタ。ポルトガルのどこのカフェにも必ず置いてあるもっともポピュラーなお菓子で、「エッグタルト」として日本でも有名。パステイス・デ・ナタの中でも、リスボンのベレン地区にある「ジェロニモス修道院」で作られていたものを特に「パステイス・デ・ベレン」と呼び、ベレン地区にはジェロニモス修道院のレシビを今に受けつぐ老舗のパステリア（パティスリー）その名も「パステイス・デ・ベレン」というお店がある。
84	ポルトガル	アレンテージョ地方		豚とあさりのアテレージョ風	豚肉とあさりのパプリカ炒め	「豚とあさりのアレンテージョ風」という料理はこのアレンテージョ地方のその特徴をとともよく表している。放し飼いで飼育されるアレンテージョの良質な「豚」との海の「あさり」を合わせ、ポルトガル独特の調味料パプリカのペーストをベースに作られる人気料理だ。あさりと豚肉、奇妙に感じられる組み合わせだが、この料理を食べるとこんなにも豚肉とあさりは相性が良かったのかと目からウロコの一品なのである。
85	マルタ島	マルタ全域		サボテンの実		サボテンのことをマルタ語では、Bajar tax-xewk と言いますが、直訳すると「トゲいちじく」です。マルタ全域でサボテンはありますが、中米メキシコと違い葉の部分は食べず、実の部分を毎年夏の7月から8月に収穫し、フルーツとして食べています。柿に似ています。サボテンの実からリキュールも作られておりBajtra バイトラと呼ばれます。食後にピッタリな甘いお酒ですがレモンと炭酸水で割ってもおいしく飲むことができます。
86	マルタ島	オルミ		ホプス	マルタパン	マルタ島の食文化はイタリアや中東の食材と共通点が多いですが、特に美味しいのがマルタパン。アラビア語でパンという意味、ドーナツ形の伝統パンHobzホプスと呼ばれています。美味しい理由、味の秘密はマルタの水にありと言われています。水資源に貧しいマルタでは海水を淡水化して使用、そこで少し残っている塩分が絶妙な塩気に繋がっているのです。ホプスは世界でここだけで食べることができる、この土地と昔の人の知恵が生んだ唯一無二の味です

87	モナコ公国	全土		オレンジリーキュール		モナコでは年間晴天日がなんと約300日以上もあり、地中海に降り注ぐ太陽の恵みをふんだんに受け育ったビターオレンジの木が公道に600本以上も生い茂ります。もぎたてのビターオレンジをていねいに洗い、手作業で皮を数週間アルコールに浸した後、厳選された天然の調味料を加えてリキュールが完成します。クリアなオレンジ色のリキュールは、爽やかな甘みとジューシーな香りが魅力で、ソーダなどと割ってカクテルにするもよし、お菓子作りにももちろんおすすめです。醸造所では販売もしており、750mlの大きなボトルのほか、お試しサイズの30mlサイズのボトルもあり。日本未上陸のリキュールなので、お土産にお勧めです
88	リトアニア	トラカイ		キビナイ	挽肉・野菜入りパイ+コンソメスープ	この地域には、15世紀初頭にクリミアから傭兵として連れてこられたカライメ族が住んでおり、伝統を守りながら200人ほどのカライメコミュニティが存在します。カライメ族の伝統料理キビナイ(Kibinai)は、トラカイに来たらずび食べていただきたい料理。熱々のパイの中には挽肉や野菜が入っており、コンソメスープが添えられます。
89	リトアニア	全土		シャルティバルシチャイ	ビーツのスープ	リトアニアを訪れたらぜひ食べていただきたい郷土料理は『ピンクスープ』です。見た目も鮮やかなビーツのスープは、夏は冷たくしてサラダ感覚で食べる健康的なスープです。リトアニアの定番、ジャガイモを添えて召し上がります。作り方は簡単、ケフィア(ヨーグルト)にゆでて刻んだビーツをまぜ、キュウリとゆで卵、ネギを少々添えるだけ！見た目の鮮やかさから、初めての方は皆びっくりします。
90	北マケドニア	全土		アイバル	赤パプリカのペースト	アイバルとは、北マケドニア共和国を始めとして東ヨーロッパの国々で食べられている、赤パプリカのペーストを指します。アイバルの語源は、トルコ語で『塩漬の魚卵』を意味する"Havyar"であり、これはキャビアと同じ語源です。かつてはアイバルとはキャビアを表す言葉であり、20世紀まではチョウザメが黒海からセルビアのベオグラード周辺まで北上していたため、国内産のキャビアが多く製造されていました。しかしながら、1890年代頃から労働争議の混乱の中でキャビアの生産が不安定になり始めました。そのため、キャビアの代用品として、パプリカのサラダを「赤アイバル」等と称して食すことになったのが、赤パプリカのペーストである、現在のアイバルの始まりとされています。
91	北マケドニア	オフリド地域		ギョムレーゼ	パイ料理	ギョムレーゼは北マケドニア共和国の南西部、特にオフリド地域伝統のパイ料理です。カリッとした食感が特徴で、何百年も変わらないレシピで作り続けられています。
92	ポーランド	トルン	冬	ピエルニク	ジンジャーブレッド	ピエルニクはポーランドのジンジャーブレッドで、冬に欠かせないお菓子です。17世紀にトルンのパン屋で焼かれたという古い歴史があり、ピエルニクといえばトルン、とポーランドの人々が言うほど「トルン銘菓」として知られています。そのまま食べることもできますし、砕いてお菓子の材料にすることもありますが、見た目がとても可愛いので、食わずに飾ることもできます。トルンにあるピエルニク博物館ではピエルニク作り体験もできます。年中食べられるものですが、冬が一番のシーズンになります。
93	セルビア			カラジョルジェバ・シュニツェル	仔牛のカツレツ	叩いて伸ばした仔牛肉を、チーズ・ハム・キュウリ等に巻いてロール状にしたものを揚げるカツレツ料理。1959年に、あるシェフがソ連からの大切なお客をもてなす際に、使おうとしていた鶏の材料が無く、急遽仔牛の肉で代用し、味付けを試行錯誤した上で、王家のカラジョルジェ家の勲章を模したデコレーションを施したことが始まり。
94	ブルガリア	全土		タラトル	ヨーグルトベースの冷製スープ	暑い夏の定番料理、ヨーグルトをベースにした冷製スープ。具はキュウリ・ディル・にんにくなど。味付けに塩を使っているので、日本の感覚で「ヨーグルトは甘いもの」という先入観で食べると少しびっくりするかもしれませんが、具たくさんで爽やかな味わいで慣れてしまえばやみつきになります。タラトルは、体が元気になる夏の良薬のような料理です。
95	スウェーデン	ヨテボリ・全土		レークマッカ	甘エビのオープンサンド	スウェーデンでは「甘エビ」漁が盛んです。獲れたばかりの甘エビを船の上で急速に塩ゆでします。トーストした薄切りパンの上に、うまみと甘みがぎゅっと詰まった甘エビがごぼれんばかりのっています。ディル、レモンを添えて食べます。
96	ルーマニア	全土		ママリガ	トウモロコシをマッシュしたもの	ママリガの作り方は、トウモロコシを粗く挽いて粉にし、塩と油を入れて沸騰したお湯に入れて、火を弱めて混ぜ合わせます。おかゆのように煮てから牛乳とバターを混ぜ合わせ、ある程度粘り気が出てくれば完成です。見た目は黄色いマッシュドポテトのような感じで、ルーマニアの白米のような国民食になります。ママリガ自体は無味に近いのでバターやサワークリームを付けて食べるか、サルマーレ(定番料理ルーマニア風ロールキャベツ)や肉料理の付け合せにすることが多く、もともとは小麦が手に入らなかった時の代用品で、19世紀の農民の飢餓を救ったと言われています。
97	ギリシャ	全土		ムサカ	ギリシャ風ラザニア	ムサカ(Moussaka)は「冷めてもおいしい」という意味で、ギリシャで愛される定番家庭料理のひとつ。下から茹でたじゃがいも、揚げたナスのスライス、炒めたラムのひき肉、フェタチーズ(ヤギや羊のミルクから作ったチーズ)を段々に重ねて、上からベシャメルソースをかけてオープンで焼くのが一般的。
98	クロアチア	ダルマチア地方		ペカ(鉄鍋)料理		クロアチアのスローフードとも言えるペカ(鉄鍋)料理。鉄鍋は結構重く、その鉄鍋の中に肉やタコなどの具材を野菜と一緒にに入れて蓋をします。屋外で2-3時間かけてゆっくり調理するのですが、下から炊く火と蓋の上にかぶせる炭で中までじっくりと熱がいきわたります。クロアチアは特に、素材そのものの味を大切にしている国でもあり、あまりソースやタレを使いませんが、シンプルイズベストを実感できるクロアチアの魔法の鍋と言えるでしょう。
99	クロアチア	ダルマチア地方		タコのサラダ	地中海風イカ料理	アドリア海沿いの地方ではオリーブオイルとシーフードをふんだんに使用した、イタリア料理に似たおいしい魚介類をお楽しみいただけます。ダルマチア地方はアドリア海に面していて、海産物を使った料理が多く、ストンという街ではフレッシュな牡蠣も楽しめます。
100	スロバキア	全土		プリンゾバー・ハルシュキ	スロバキア・パスタ	すりおろしたジャガイモと小麦粉を混ぜて、茹でて作ったダンプリン(丸いパスタのようなもの)に、味の決め手となるプリンザと呼ばれるスロバキアを代表するチーズを合わせます。独特の香りや酸味のある羊の乳のチーズを牛乳で溶いてソースとして絡め、カリカリに焼いたベーコンと玉ねぎを混ぜて、種類の豊富なパンと一緒に食べます。フレッシュチーズということもあり、プリンザをスロバキア国外で手に入れることは大変難しく、まさに地元の味。