

地中海料理とは、

(出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』)

1

ギリシャ、イタリア、ポルトガル、スペインなどの
ヨーロッパや北アフリカ諸国の地中海沿岸の料理。

特徴1：オリーブ油・ナッツ類、野菜、果物をふんだんに使うのが特徴。

特徴2：健康によい：地中海沿岸地域の人たちは、この食文化のおかげで「心疾患による死亡率が低い」と言われている。

英医学誌「ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル (British Medical Journal、BMJ)」の発表*1によると、「地中海料理」が、心臓病や癌、アルツハイマーなどの神経変性疾患にかかるリスクを減少させるという研究結果も出ている。

(注) 2008年3月には、イタリア、スペイン、ギリシャ、モロッコと共同で、地中海料理を国連教育科学文化機関 (ユネスコ) の世界無形文化遺産へ正式に登録申請した。？

→ 「地中海料理」をどう特徴付けるべきか？

V 地中海食文化のまとめ

地中海食文化と特色とは何か？

2

日本との食文化の類似性と相違

- 1 米料理と魚介類：接点があるが調理が異なる
：パエリア、リゾット、アクアパッツア（*）
（*）ブイヤベース（南フランス；マルセイユ）
- 2 麺：パスタvsうどん・そば
：加工・保存食、軽易な食の演出
- 3 ワイン：生産量：NO1フランス、2イタリア、3スペインの順
：質・量が多彩、歴史・伝統の重み
- 4 道具：：パエリア鍋、カタプラ鍋、土鍋
- 5 バールなど地域のコミュニティ：単なる立ち飲み屋ではない
：食の多様化：外食の拡大、業態の多様化
- 6 郷土料理の発展
→家庭料理から進化し、シンプル、質素、きれい、美味しい
- 7 食と健康、長寿：日本も長寿国

地中海食文化の特色

- 1 家庭・郷土料理の集積進化の文化
・食を味あう、伝統料理を大切にする
- 2 素材を生かした食調理活用の文化
・魚介類、肉、米など適切な生かし方
- 3 厚みのあるワイン生産文化
・食を楽しむ、料理を楽しむ
- 4 庶民的な地域食文化
・生活・地域・人間関係を支える（「バール文化」と名付ける）
- 5 食による健康な生活文化
・食バランスと生活スタイル
- 6 食を支える技術の蓄積発展の文化
・加工、機械、道具など中小企業活躍

V 地中海食文化のまとめ

食生活の柱とフードツーリズムの関係

3

- 1 小麦を蒔く収穫し粉にして、パン/パスタにする
- 2 ぶどうを育てて収穫し絞り、ワインとして熟成させる
- 3 子豚を育て親になったらハム・ソーセージに加工する
- 4 チーズを生産、加工、熟成させる
- 5 魚介類を捕り、それを料理の素材にする：タコ、イカ、エビ、魚

→フードツーリズム：作る喜び、味あう喜び、コミュニケーションの喜び

食文化の実践理論＝フードツーリズム

食品の製作・調理などプロセスを踏まえた食文化
食の家庭料理を味あう食文化
食の庶民化の生活楽しみを共有する食文化
食を通じて歴史・文化を学ぶ食文化

V 地中海食文化のまとめ

食生活の柱とフードツーリズムの関係(事例)

→フードツーリズム:

作る喜び、味あう喜び、コミュニケーション喜び

食文化の実体験=フードツーリズム

食品の製作、調理などプロセスを踏まえた食文化

食の家庭料理を味あう食文化

10/02/10 11:01

4

Food Wine Tours - Wine tours in Spain. Food wine vacations. Spanish Wine tastings

The screenshot shows the website for Food Wine Tours. At the top, there is a navigation bar with links for 'Choose language' (Esp, Cat, Eng, Fr, Ita), 'About us', 'Contact', 'About Spain', 'Clients', 'Links', 'Blog', 'Community', and 'Press'. Below this is a banner image of a vineyard with the 'food wine tours' logo. A secondary navigation bar includes 'Wine & Gastronomic Tours in Spain', 'Corporate Events in Spain', 'Hotel Reservation', and 'Gifts'. On the left, there is a search box with 'Select Zone' and 'Activity / Experience' dropdowns, and a 'GO' button. Below the search box is a 'Most popular' section with several tour listings: 'Gastronomic Team Building / Competition', 'The Wine Game > Team building / competition', 'Wine Day in Rioja - Haro > Wine Tour in Spain', 'Alella Flowerly wines > Wine Day tour from Barcelona', 'Tapas tour in Barcelona > Walking tour in Spain', and 'Taste of wines and Chocolate in El Garraf > Wine Day in Spain'. The main content area features a large text block about 'Food & Wine experiences' and 'gastronomic tours & trips', followed by two smaller text blocks: 'Food & Wine activities for groups and companies' and 'Walking tours, wine tours, cooking classes & tastings for independent travellers'. On the right side of the main content area, there are logos for 'CATALUNYA TURISME', 'GASTRONOMIA', 'enoturismePENEDÈS', and 'la Caixa'. At the bottom of the main content area, there is a 'Testimonials' section with a photo of a man drinking wine. The footer contains 'Privacy Policy | Terms & Conditions | FoodWineTours.com All Rights Reserved'.

Food Wine Tours Spain

フードツアー、
ツアーウオーキング、
ワインツアー提供サー
ビス

オリジナルフード&ワ
インクラス、試飲会&
料理クラスの企画

中には、スペイン伝統
料理のクラスも
団体・企業をターゲッ
ト

(参考) 地中海食文化：日本との食の接点

5

■日本との食の接点

1 カステラ、コロッケ、お菓子（日本の和菓子）



2 マグロの養殖：

■マグロが食卓から消える：日経BP2010.1.25

漁獲量の4割削減：ICCAT:2009.11ブラジル年次総会：

地中海、インド洋、特にマルタ、キプロス、トルコ、クロアチア、チュニジアから漁獲枠を越える輸入量：日本は世界の8割輸入



■ヒット商品

ルクエ・スチームケース：スペイン製シリコン調理器具：<http://www.lekue.jp/>