



港区コミュニティ情報ネット

ここは港区の情報ポータルサイト。最新の耳より情報がいっぱいです！

検索するキーワードを入力

検索

[Kissポートからのお知らせ](#)[今月のおススメ！](#)[イベント情報・チケット情報](#)[サークル情報](#)[施設案内](#)[港区探訪](#)[ふれあいコラム](#)[連載コラム](#)[地域人](#)[Kissポートギャラリー](#)[T 文字サイズ](#)[大きい](#)[ふつう](#)[小さい](#)[HOME](#) > [港区探訪](#) > 五感を刺激するエキサイティング港区 第3回「味覚」

港区探訪



五感を刺激する エキサイティング 港区 第3回 味覚

[>> バックナンバー](#)

「五感を刺激するエキサイティング港区」も今月で3回目。見る、聞く、嗅ぐ、触れる、味わう、+αのうち、毎月ひとつの感覚に注目し、さまざまな方向から感覚を刺激する場所や事柄を紹介しています。今回は、「味覚」。温かい家庭料理の味は大人になっても忘れないもの。世界の国々にもおふくろの味はあるのでしょうか。今回は、港区にある大使館にその国の「冬の家庭料理」について伺ってみました。レシピもご紹介しますので、ぜひお試しあれ！



味覚ってなに??

味を認知する感覚のことです。舌にある味蕾(みらい)が、唾液に溶けた化学物質を刺激として受容することで生じます。甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つが基本味ですが、食味として感じるのは、味覚のほかに嗅覚や触覚、温度感覚なども関係しているそう。さらに、視覚や記憶によって総合的に感じる味を風味というそうです。



円錐型の鍋で作る煮込み料理は絶品！ タジン(モロッコ)

寒い季節に恋しくなる鍋料理。

鍋といえば、最近見かける円錐状のいわゆるタジン鍋は、ヘルシーさが受けて日本でも人気急上昇中です。

そこで、本場モロッコで作られるタジン料理について、南青山にあるモロッコ王国大使館にお聞きしました。

水が貴重なモロッコでは、タジン鍋の構造がとても理にかなっているそう。

円錐型の鍋のフタには穴が開いていないので、素材の水分が循環して旨みが凝縮するのです。

煮込む具材は、鶏肉とオリーブと塩漬けレモン、子牛やラム肉とプルーンなど、肉とフルーツを組み合わせることも多いのだとか。

ご紹介するタジンは、レモンの味と塩気が玉ねぎの甘みと絶妙にマッチした代表的な優しい味。

そして、モロッコ料理に欠かせないのが、シナモンやサフランなどのスパイス。

何種類ものスパイスを組み合わせ、深みのある味わいに仕上げます。

家族揃って夕食をとるモロッコになったら、今夜は家族でタジンを囲んでみませんか？

モロッコ王国

北アフリカの最北西にある大西洋と地中海に面したモロッコ。昔からヨーロッパ、アフリカ、アラブをつなぐ交易の十字路として発展してきました。

協力：モロッコ王国大使館

港区南青山5-4-30

<http://www.morocco-emba.jp/>

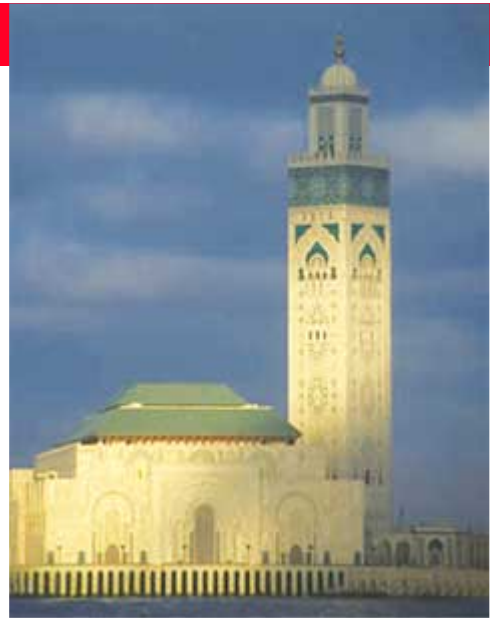
写真提供：モロッコ王国大使館



鶏肉とオリーブと塩漬けレモンのタジン(2人分)

鶏の骨付きもも肉350g、レモン1個、玉ねぎ1個、オイル2/3カップ、サフラン(糸状)5g、サフラン(パウダー)大1、クミン(パウダー)大2/3、バター(柔らかくなったもの)大1、生姜(すりおろしたもの)大1、イタリアンパセリ1本、オリーブ(紫orグリーンオリーブ)適量、塩・コショウ適量、A(オリーブオイル1カップ、ターメリック大1、パプリカ(パウダー)大1、チリパウダー少々、塩・コショウ適量)

1. レモンを八つに切り、多めの塩(分量外)と真空パックに入れ、1日寝かせます。
2. Aの香辛料を合わせ、鶏肉を一晩漬けておきます。
3. 玉ねぎを千切りにし、大きい鍋にバターを溶かして、[2]と一緒に炒めます。
4. 塩・コショウをふって、塩を落とした[1]とイタリアンパセリとオリーブを加えます。
5. 鶏肉が浸る程度の水を足し、1時間半弱火で煮込みます。
6. 煮込んだあと、鶏肉を除き、数分間ソースを強火で煮詰めます。
7. 鶏肉を皿に盛り、ソース、オリーブと塩漬けレモンを乗せて完成です。



モロッコの市場にある山盛りのスパイス売場。家庭によって配合は異なりますが、料理によって使い分けるのが味の決め手です。



素朴な味わいは誰もが愛する国民食 ヒュッツポット(オランダ)

真冬になるとマイナス10度まで下がることも珍しくないというオランダの冬。寒い冬を乗り切る料理について、オランダ王国大使館に聞いてみました。

冬の訪れとともに食べられるのが、エルテンスープという豆のスープと、名物ヒュッツポット。

にんじんや玉ねぎをジャガイモと一緒に、煮てつぶしたマッシュポテトのような料理です。

ちなみに、にんじんや玉ねぎ以外の野菜だと、スタンポットという別の料理になります。

ソーセージなどと一緒に食べることが多いそうですが、牛肉と一緒に煮込むとオランダ版の肉ジャガに。

素朴でほっとするおふくろの味なのです。

また、オランダ独立戦争の舞台となったライデンには、ヒュッツポットを食べて飢えをしのいだという逸話もあり、独立記念日にも食べてお祝いするそうです。

オランダ王国

ヨーロッパ北西部に位置するオランダは、国民一人当たりの自転車保有台数が世界一という自転車先進国でもあります。

協力:オランダ王国大使館 港区芝公園3-6-3

<http://www.oranda.or.jp>



「リッセの教会の塔の下に広がるチューリップ畑」
撮影:オランダ農業自然食品安全省



「自転車と雪景色」
撮影:オランダ農業自然食品安全省

牛肉のヒュッツポット(2人分)

牛肉250g、ジャガイモ750g、にんじん500g、玉ねぎ250g、セロリ1/4本、クローブ・ブーケガルニ適量、牛乳100cc、バター35g、固形ブイヨン1と1/2個、水300cc

1. 鍋に肉を入れ水・固形ブイヨン1/2個、クローブ・ブーケガルニを加え、フタをして中火で、沸騰したら弱火で2時間煮ます。
2. 肉が柔らかくなったら、クローブ・ブーケガルニを取り出し、ジャガイモ、にんじん、玉ねぎと残りの固形ブイヨン、セロリを加えて弱火で煮ます。
3. 途中木べらでかき混ぜながら、野菜が柔らかくなり煮汁がなくなるまで30分ほど煮詰めます。
4. 肉を取り出し、保温しておきます。
5. 鍋を弱火にかけたまま、マッシャーなどで野菜を均等につぶし、温めた牛乳とバターを加え、塩、コショウをしてかき混ぜます。
6. [5]を皿に盛りつけ、スライスした[4]をのせてできあがり。



写真提供:オランダ政府観光局
<http://www.holland.or.jp>



暑い国の優しさあふれるお母さんの味 カンジャ・デ・ガリーニャ(ブラジル)

日本の反対側に位置するブラジルは、ただいま夏真っ盛り。6～9月が冬にあたるブラジルにも、寒い時期に食べる家庭料理があるのでしょうか。ブラジル連邦共和国大使館に問い合わせると、カンジャ・デ・ガリーニャを教えてくださいました。

「カンジャ」はポルトガル語でスープ、「ガリーニャ」は鶏肉という意味で、具沢山のチキン雑炊のような料理です。

トマトを多めに入れてトマトベースにするなどバリエーションはありますが、いずれもあっさりとしていて、おなかに優しい味わい。風邪をひいたときや、体調が悪いときにお母さんが作ってくれる料理といえます。

豆を使うことが多いブラジル料理のなかでも、日本の味に近く親しみやすいコクのあるスープです。

ブラジル連邦共和国

ブラジルは、南米大陸の約半分の面積を持つ中南米最大の国。日本からの移民も多く、距離の遠さに反して、日本との縁が深い国です。

協力:ブラジル連邦共和国大使館 港区北青山2-11-12

<http://www.brasemb.or.jp/>



写真提供:ブラジル連邦政府観光局

カンジャ・デ・ガリーニャ(2人分)

鶏肉(手羽元など骨付きのものがよい)120g、にんじん1/2本、玉ねぎ1/2個、ジャガイモ1個、トマト1/2個、ニンニク1片、ご飯1膳、オリーブオイル適量、固形コンソメ1個、塩・コショウ適宜

1. 鶏肉は一口大の大きさに切り、塩・コショウをふってもみこみます。
2. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れて、香りがでたら鶏肉を炒めます。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクと1cm角に切ったセロリ、玉ねぎを炒めまします。しんなりしたらにんじんと[2]を加えます。
4. 全体に油がまわったら水2カップを入れ、ジャガイモ、トマト、固形コンソメを入れて煮込みます。
5. アクをとりながら鶏肉が骨から外れるくらいまで柔らかく煮込み、塩・コショウで味付けします。
6. ご飯を加えて軽く煮たら、器に盛ってできあがりです。



次回は「触覚」を刺激するスポットをご紹介します。触って、なでて、楽しめる場所とは?? お楽しみに！

Kissポート財団

(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティーふらざ

電話: 03-5770-6837/Fax: 03-5770-6884

お問い合わせ: fureai-info@kissport.or.jp

 **Kissポート財団について**



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。
当財団の許可なく複製、転載は出来ません。