

## ヨーロッパの米料理 (第1報) ——スペインの米料理 “パエリア”——

大島悦津子\*, 成田 亮子\*\*, 千田真規子\*\*, 越尾 淑子\*\*\*

(平成10年9月30日受理)

### Rice Dishes in Europe (Part. 1) ——Rice Dishes in Spain “Paella”——

Etsuko ŌSHIMA, Akiko NARITA, Makiko SENDA and Toshiko KOSHIO

(Received on September 30, 1998)

#### 1. はじめに

米の栽培の発生地は今から8000～10000年も前と考えられ、最初に野生稻を採集していたものが次第に栽培するようになっていったと考えられる。陸稻の原種はインドの野生種で、日本へは焼き畑農法とともにヒマラヤ南麓からアッサム、雲南、江南地方から南シナ海を通して九州にもたらされたといわれている。水稻の野生種は熱帯インドと熱帯アフリカ西部が原産。その栽培の起源は最近では中国の雲南地方という考えが有力となっている。日本へは縄文時代後期、今から4000年ぐらい前に旧大陸で数千年かかって高水準のものが伝わってきた。伝来した作物には陸稻、水稻。食品としては粳、米、飯、粥、酒。加工具の臼、杵、土器などがあった。また他方、西へはバルカン半島、アフリカ大陸、アメリカ大陸に伝わっていった。

米は東南アジアなどは、粉食もしているがシンプルな蒸し料理や炊き料理により主食として用いる粒食で、精米した後に粒状のまま飯、粥として食べ、味付けした肉や魚、野菜などを副食とする。日本の米の調理法は、主食として食す方法が主であり、その他に酒、味噌、団子菓子などがある。また、もち米、うるち米をはじめモチ性穀物澱粉を用いた料理は東アジアから東南アジアで行われていて特徴的な食文化である。欧米では米は、野菜として考え調理法もさまざま、インドから西では油脂

と塩を入れる方法例えば、トルコを起源としたピラフ、スペインのパエリア、イタリアのリゾットなどがある。米による調理の違いを調べるため今回我々は、米料理の一つであるスペインのパエリアについて検討した。

#### 2. スペインにおける米の種類と歴史

スペイン語で米のことを Arroz (アロス) という。この言葉はほぼ同じ発音のアラブ語を語源としスペイン語の本に現れるのが13世紀の中頃である。ローマ時代の料理書にも水に溶いた澱粉質のものとして米の記述が書かれている。

米の普及により大きな役割を果たしたのは、アラブ民族であり、アフリカ大陸からモロッコへ、そして8世紀イベリア半島からヨーロッパへと米の栽培地域を拡大しながら、移動していった。

現在ヨーロッパ内で、スペインはイタリアに次いで米作が盛んな国である。バレンシア、セヴィリヤでの米作は世界的に高い収穫率をあげている。

表1 地域による粳米のアミロース量  
(調理と文化、谷 1983より作成)

| 国 名     | アミロース含有量(無水物%) |
|---------|----------------|
| 日 本     | 13～23          |
| 韓 国     | 18～24          |
| マレーシア   | 23～34          |
| オーストラリア | 20～30          |
| ス ペ イ ン | 14～21          |

米の品種をインディカ米(長粒で粘りの少ないもの)と、ジャポニカ米(単粒で粘りの強いもの)の2種に区

\* 調理学第2研究室

\*\* 調理学第3研究室

\*\*\* 生活科学研究所

別する。米の粘りや食味の違いは、主として澱粉中に占めるアミロース含量の違いで、艶のある柔らかな日本の米は12～23%，スペインの米は14～21%，マレーシアの米は23～34%と多く、アミロースの多い米はばさついている。逆にジャポニカ米はアミロペクチンが多い。ほとんどアミロペクチンから成るもち米は内部に隙間が多く、水分を吸いやすい。そして、蒸すとアミロペクチンの枝がからまり、粘りが出る。

スペインの米の主流は、グラノ・デ・ティーボ・メディオ（丸い米）である。ヨーロッパで中心的な品種ティーボ・ラルゴ（長い粒）は、わずかである。日本の米とスペインの米は粘りはやや少ないが、型、粘りとも日本の米にちかい値を示している。

### 3. スペインの食文化と米料理パエリア（Paella）

スペインは1日5回食事をする。“1日5回食べ”“食べたい時に食べる”“おいしかった”というのは、“たくさん食べる”と同義語である。スペインは飢餓時代が長く、食べられる時に食べられるだけ食べるという習慣からきている。5回の食事とは、①1度目の軽い朝食（デサジュノ）②2度目の朝食、間食（オンセス・アペリディーボ）③昼食（アルムエルソ）④午後の間食（メリエンダ・チャティオ）⑤晩食（セナ）と5回の食事をするのが典型的である。この食生活は伝統が守られ、異民族、異文化、異宗教の交流という歴史的背景、地理的条件、気候風土により各地で相違があり、多様性に富んでいる。

イベリア半島は、ヨーロッパへのイスラム文明伝播の一経路となっており、歴史的種々の民族の占領を繰り返して現在の食生活を決定したといわれている。

8世紀のイスラム文化は、スペインの食転換期ともいわれギリシア人が、現在のアンダルシア地方でぶどう、オリーブの栽培を始め、現在のスペイン料理に欠くことのできないワイン、オリーブオイルが生まれた。

また農業が発達し、イスラム人により綿花、米、オレンジが作られた。新大陸発見によりとうもろこし、じゃがいも、ピメントが伝来した。

パエリアの語源は、パリージャ（焼く）、または15世紀のフランス語 Paele（パエール、フライパンの意）から由来したといわれている。バレンシア風御飯、同義語となったのは1900年代になってからと推測される。

パエリアをことばで表わすと、日本語の“炊く”とい

う単語はなく、スペイン語で COCER（コセール・煮る）という単語で表わされている。

パエリア鍋の大きさは、食する人数によって決まる。2～3人 30 cm, 4～5人 40 cm, 6～8人 50 cm, 10人 55 cm, 12人 60 cm となる。

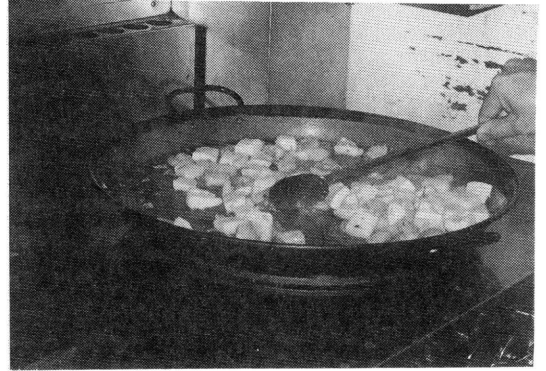


写真1 12人用(60cm)パエリア鍋と  
エスパトゥラ(スペイン語)へら

パエリア鍋を使用する目的は、米を均等に加熱できるよう底面積が広く作られている。

炊き方は水分がなくなり、米にスープのうま味がしみこむまで炊くが最初強火、次に弱火この時に硬さを見ながら熱いスープをたし調節しながら、ふたをしないで炊きあげるのがよい方法である。最後に表面の乾燥を防ぐため湿布または乾布でおおい炊きあげ蒸らす方法と、天火に入れ炊きあげる2種類の方法がある。

米をオリーブオイルで炊きあげるにより、米粒がパラパラとなり、オリーブオイルの香を出す。またサフランが入ることにより黄金色となる。スープ、中に入る具、肉、魚介より複雑な味がでてさらにおいしさをます。

パエリアは、芯ができ易いがスペイン人の云う“エン・ス・プント”（煮えすぎでもない、生煮えでもない完璧な状態）少しかための状態ができる。またこの時に鍋底にできたお焦げ Socarraet（ソカレッツ、バレンシア語）を好む人もいる。

パエリアは、現在日曜日など人の集まる日に作られ、日本で作る鍋料理と同じようである。

パエリアは、バレンシア地方の米と魚介を炊いた郷土料理である。また野外で薪で炊いて食すると一段と美味しいものとなり、たまに男性が作る料理として知られている。

#### 4. パエリヤの検討

##### 1) パエリヤの分量と作り方

パエリヤの材料、具については決まりがなく、家庭独自の味を出しているため聞き書きしたものについて述べる。

バレンシア風パエーヤ（Paella Valenciana）

##### <材料> 4人分

|            |       |
|------------|-------|
| 骨付き鶏肉      | 800 g |
| どじょういんげん   | 100 g |
| 白いんげん      | 100 g |
| 赤ピーマン      | 1 個   |
| にんにく       | 3 片   |
| 米          | 300 g |
| オリーブオイル    | 70ml  |
| サフラン       | 少々    |
| ピメント(パプリカ) | 小 1   |
| 生トマト       | 小 3 個 |
| 米または鶏がらスープ |       |
| 乾燥ローズマリー   |       |
| レモン        |       |
| 塩          |       |

##### 作り方

フライパンにオリーブオイルを入れ、熱してから鶏肉を入れ炒める。次にどじょういんげん、赤ピーマンを加え、さっと炒めた後、にんにくを入れ炒める。野菜の色が変わってきたら、トマト、ピメントを加え炒め、沸騰した水または鶏がらスープを入れ30分鶏のだしが出るよう煮詰める。塩で味を調節し、最後に米（洗米しない）を入れ全体が平らになるよう表面をならし最後に茹でた白いんげんを振り入れる。

ミックスパエリア（Paella de Marisco）

##### <材料> 4人分

|        |       |
|--------|-------|
| 米      | 320 g |
| 鶏、骨つき肉 | 400 g |
| ロースハム  | 40 g  |
| えび     | 4 尾   |
| さやいんげん | 50 g  |
| トマト    | 中 1 個 |
| いか     | 50 g  |
| 赤ピーマン  | 60 g  |
| あさり    | 250 g |

|         |       |
|---------|-------|
| ムール貝    | 1 個   |
| 有頭えび    | 1 尾   |
| にんにく    | 1 かけ  |
| オリーブオイル | 60ml  |
| パプリカ    | 大 1   |
| 塩       |       |
| サフラン    | 小 1/2 |
| 湯       | 4 cup |
| レモン     | 1 個   |
| パセリ     | 少々    |

##### 作り方

鍋にオリーブオイルを入れ鶏肉を炒め、いか、ハム、小えび、赤ピーマン、さやいんげんを加えて炒める。湯を入れ煮たったら、サフラン、塩で味を付け米を入れる。煮立ったら、あさり、ムール貝、えびを入れ炊きあげる。

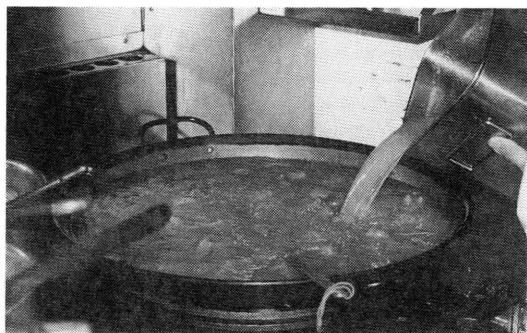


写真2 スープのに入ったパエリヤ

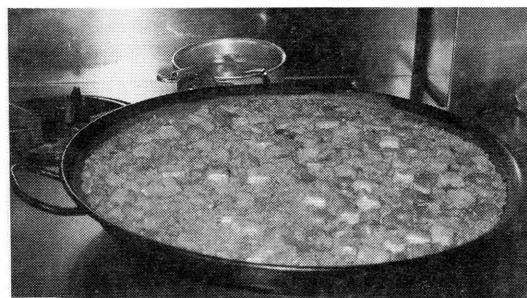


写真3 パエリヤ

##### 2) 検討方法

##### ① ピラフとパエリヤの味の比較

ピラフ：バター30gで米160gを炒め、米の1.5倍の湯を入れふたをして炊きあげる。

パエリヤ：オリーブオイル30ccを熱し水の蒸発量を計算し、2.5倍の湯の中に洗米せずに米を入れふたをせず

に浅鍋で炊きあげる。

どちらも具は入れず、スープは使用せず水を使用して米粒、味の比較をおこなった。

② 栄養価計算を前に述べたパエリヤについておこない成人女子の栄養所要量と比較した。

### 3) 結果

① 米の状態は表2に示す通りである。ピラフの米粒はふっくらと丸みをおびたように炊きあがりパエリヤの米粒は細長く炊きあがっている。

表2 パエリヤ米粒とピラフ米粒の比較

|         | パエリヤ米粒 | ピラフ米粒 |
|---------|--------|-------|
| 米10粒の重さ | 0.4g   | 0.6g  |
| 米1粒の長さ  | 0.9cm  | 0.7cm |
| 色       | 白色     | うす黄色  |

味、香については、11名（男5名、女6名）に食して比較をしてもらったが、11名ともバターを使用したほうを好んだ。オリーブオイルのみで炊いたものは、独特な香りがし好まれなかった。硬さについては、うまく炊きあがったパエリヤについての米のようすがわからず、比較できなかった。

② 栄養価計算の結果よりパエリヤに使用する塩分は、0.8gと少ないことがわかった。また鉄分、V. B<sub>1</sub>、V. B<sub>2</sub>は、鉄分の栄養所要量成人女子の場合12mg/日に対して、パエリヤ6.7mg/食、同じくV. B<sub>1</sub> 0.8mg/日に対して0.49mg/食、V. B<sub>2</sub>は、1.1mg/日に対して0.69mg/食と摂取できることがわかった。

### 考 察

#### 1. パエリヤに使用する米

インディカ米は、パサパサするためパエリヤにはむかず、ジャポニカ種の中でも澱粉質の少ない種類の米を洗わないでもちいるとよい。

#### 2. パエリヤの炊き方と器具

パエリヤの鍋は、表面積が広く水分が蒸発しやすい。また味つけしたスープの中に米を振り入れるため米の吸水がおそい。そのため米100gに対して、水250ml位が基本となる。また具は米300gで1kg位がよい。

ピラフの場合は、洗米し深い鍋にふたを使用して炊く

ため米の体積と同量の水で炊くことができる。

### 3. 香辛料

試食を行ったのは日本人であるため、オリーブの強い香りに慣れていないこともあって好まれなかった。

サフランを使用するにあたり粉末にしてもちいるとよい。米を黄金色にし高価なスパイスでありパエリヤになくてはならないものである。

### 4. オリーブオイル

オリーブオイルは、最近の研究によりオレイン酸含量が高いため健康上望ましいことがわかった。

以上のことから今後バターとオリーブオイルを使用した時の米への影響のちがいなども調べてゆく必要があると思われる。

### 謝 辞

今回研究するに当たって、スペイン大使館、エスペロの葉山氏、スペイン料理研究家の山田氏にご協力いただきました。ご厚意に深く感謝いたします。

### 文 献

- 1) 朝日百科27：世界の食べものスペイン2 ポルトガル 169～182 (1981)
- 2) 奥村彪生：世界のごちそう米料理、雄鶏社、p. 58～63 (1995)
- 3) スペインの食卓～豊饒の大地～：柴田書店 (1994)
- 4) 渡辺万里：スペインの寵から、料理をめぐる15章 柴田書店 (1994)
- 5) 橋本潤：調理科学11, No. 2 p. 36～40 (1987)
- 6) 谷口歌子：調理科学1, No. 2 p. 43～46 (1978)
- 7) おおつきひろ：スペインの熱い食卓、文化出版局 (1995)
- 8) おおつきひろ：スペインの食卓から 講談社 (1997)
- 9) 村上信夫：スペイン料理——風土と調理法のすべて—— 三洋出版貿易 (1976)
- 10) たべもの日本史総覧 p. 102～103
- 11) 周達夫：食文化からみた東アジア 日本放送出版協会 (1988)