

パラグアイの食文化

¡Hola a todos! ¿Cómo están?

みなさん、こんにちは！

私はJICA海外協力隊としてパラグアイに派遣され、野菜栽培隊員として活動している会田安那です。

今回は、私がホームステイ生活を通して親しんできた、パラグアイの代表的な食べ物や飲み物について紹介します。

私はホームステイをしているため、ほぼ毎日パラグアイ料理を食べています。

パラグアイは、肉を中心とした食文化が根付いている国です。肉を食べない日はほとんどないと言っても過言ではなく、お肉屋さんでは牛肉や豚肉の大きな塊がそのまま吊るされて販売されている光景もよく見かけます。

一方で、日本とは異なり内陸国であるため海はありませんが、パラグアイ川をはじめとする豊かな河川があり、川魚を食べる文化も根付いています。

初めてパラグアイ料理を食べた時は、日本とは異なる味付けや食文化に新鮮さを覚えました。しかし、ホームステイ生活を送る中で、料理そのもののおいしさだけでなく、家族や友人と食卓を囲み、食事の時間を大切にする文化にも魅力を感じるようになりました。



【写真1：家族との食卓】



【写真2：川魚ドラドのフライ】



【写真3：昼食でのギソ(Guiso)】

それでは、パラグアイを代表する食べ物や飲み物を6つ紹介します。

① チパ (Chipa)

チパは、パラグアイを代表する伝統的なチーズパンです。

パラグアイでは国民的な食べ物として親しまれており、日本人にとってのおにぎりのように、日常生活に深く根付いた存在です。チパを題材にした歌があるほど、多くの人々に愛されています。

主な材料は、タピオカの原料となるキャッサバ粉、パラグアイチーズ、卵、バターです。中はもちもち、外は香ばしく、隠し味に使われるアニスシードの爽やかな香りが特徴です。

チパは朝食やおやつとして日常的に食べられています。王道のチパ以外にも、カリカリした食感のもの、かぼちゃを練り込んだもの、中に肉やハムを入れたものなど、種類はさまざまです。そのため、レシピや形の違いを含めると、70種類以上あるとも言われています。



【写真4：釜で焼く前のチパ】



【写真5：カボチャ入りのチパ】

② ソパ・パラグアージャ (Sopa Paraguaya)

ソパ・パラグアージャは、パラグアイを代表する伝統的なとうもろこし料理です。

名前に「ソパ（スープ）」とありますが、実際にはスープではなく、とうもろこし粉、パラグアイチーズ、卵、牛乳、油、玉ねぎなどを混ぜて焼き上げた料理です。

しっとりとした食感で、日本の蒸しパンやキッシュに近い印象があります。家庭によって味や作り方が少しずつ異なり、「お母さんの味」が表れる料理の一つです。

普段の食事だけでなく、誕生日会や歓送迎会、アサード（バーベキュー）の付け合わせとしても欠かせません。

名前の由来には諸説ありますが、昔スープを作る際に水分を飛ばしすぎたことで、偶然できた料理がおいしかったため、そのまま「ソパ」という名前で親しまれるようになったと言われています。

偶然の出来事から生まれ、現在ではパラグアイを代表する料理となっている興味深い食文化の一つです。



【写真6：アサードと並ぶチパとソパ・パラグアージャ】



【写真7：焼きたてのソパ・パラグアージャ】

③ マテ&テレレ (Mate & Tereré)

マテとテレレは、パラグアイの暮らしに欠かせない飲み物です。

同じ茶葉である「イェルバ・マテ」を使用し、お湯で飲むものを「マテ」、冷たい水で飲むものを「テレレ」と呼びます。ビタミンやミネラルを含み、「飲むサラダ」と表現されることもあります。

南米、特にパラグアイでは、専用の容器「グアンパ」に茶葉を入れ、「ボンビージャ」と呼ばれる金属製のストローを使って飲みます。

茶葉にはさまざまな種類があり、乾燥ハーブ、ココナッツ、シナモンなどを加えて、自分好みの味を楽しむ人も多くいます。私も日々いろいろな種類を試しながら、お気に入りの味を探しています。また、これらは単なる飲み物ではありません。家族や友人と同じ容器を回しながら会話を楽しむ、コミュニケーションの象徴でもあります。人とのつながりを大切にするパラグアイらしい文化の一つです。



【写真8：飲用道具を販売しているお店】

【写真9：様々な種類のイェルバ・マテ】

【写真10：私と友人のマテセット】

④ アサード (Asado)

アサードは、パラグアイをはじめ南米で親しまれている伝統的なバーベキューです。

牛肉やソーセージなどを炭火や薪火でじっくり焼き上げ、肉本来の旨味を楽しみます。味付けは塩が中心で、好みに応じてレモンやソースをかけて食べます。

アサードは料理そのものだけでなく、焼き上がるまでの時間を家族や友人と語り合いながら過ごすことも大切な文化です。

私のホームステイ先でも、お肉を食べない日はほとんどなく、週末になると家族や友人が集まってアサードを楽しんでいます。「アサードのない誕生日会は誕生日会ではない」と冗談交じりに言われるほど、人々に愛されている食文化です。



【写真11：炭と網で焼く一般的なアサード】

【写真12：棒に刺して焼くアサード】

⑤ ボリボリ (Vori vori)

ボリボリは、とうもろこし粉とパラグアイチーズを丸めた、小さな団子が入ったスープ料理です。鶏肉や野菜から取っただしで煮込まれた優しい味わいで、家庭料理として広く親しまれています。

「ボリ」はグアラニー語で「ボール（球）」を意味し、先住民の料理に起源があるとされています。使用されるパラグアイチーズは、チパやソパ・パラグアージャにも使われるフレッシュチーズで、酪農家によって手作りされています。加熱することで酸味が和らぎ、料理にコクと旨味を加えています。



【写真13：加熱前の団子】



【写真14：ボリボリ】



【写真15：搾りたて牛乳を使ったチーズ】

⑥ エンパナーダ (Empanada)

エンパナーダは、具材を小麦粉の生地で包み、揚げたり焼いたりして作る軽食です。

パラグアイだけでなく、中南米やスペインでも広く親しまれており、屋台や飲食店で気軽に購入できます。

パラグアイでは牛ひき肉と卵、ハムとチーズなどが定番ですが、野菜や魚など具材はさまざまです。同じエンパナーダでも国や地域によって中身や調理方法が異なり、その土地ならではの食文化を感じることができます。



【写真16：野菜のエンパナーダ】



【写真17：パラグアイの定番軽食盛り合わせ】

ホームステイ生活を通して、料理のおいしさだけでなく、食を通じて人と人がつながる温かい文化に触れることができました。また、野菜栽培隊員として活動する中で、農業は人々の健康や暮らしを支える基盤であることを改めて実感しました。

今後も、この経験を大切にしながら、食と農業の魅力を多くの人に伝えていきたいと思います。

今回は、「東日本大震災についてパラグアイで伝えて感じたこと」をテーマに、現地の人々との交流について紹介したいと思います。

¡Chao chao! 🖐️