

World Cuisine



Embassy of the Republic of Costa Rica in Japan

コスタリカは多民族、多文化の国です。それはもちろん、コスタリカ料理にもいえることであり、先住民、スペイン、アフリカの食文化が融合しています。

コスタリカのクレオール料理は、多種多様な果物や野菜に恵まれた熱帯エリアで発展してきました。コスタリカは北米と南米の間に位置し、生物学および文化的な架け橋、動植物が交わる場所です。太平洋とカリブ海に接する恵まれた立地から、多種多様な自然食品や海産物の宝庫となっています。

コスタリカには、地理的、文化的に定義された4つの地域があります。中央渓谷、北部地域とグアナカステ、太平洋岸のプンタレナス、そしてカリブ海のリモンです。

それぞれの地域に暮らしていた多種多様な先住民のグループによって食文化の重要なベースとなっているトウモロコシ、豆、ユッカ、カボチャなどが受け継がれてきました。その後スペイン人の到来により、この地峡の料理には、クリーム、バター、チーズなどの乳製品、小麦、

牛肉をはじめとした畜産など、新しい要素が加味されてきました。さらに、この文化的な出会いに加え、アフリカ料理も大きく影響しています。

革新的で上質な料理と食を提供するコスタリカ・ガストロノミーの世界は、国内消費者のニーズを満たすだけでなく国際的にも注目を集めています。また持続可能性を追求する慣行やさまざまな国際的評価はコスタリカとその物産品を特徴づけるものですが、これらは国内外の食通が期待する大切な付加価値となっています。

進化し続けるコスタリカの食文化は、コスタリカの人々の才能とクリエイティブマインドという2つの要素に支えられ今日があります。コスタリカの人々は、イノベーションを通して、幅広い文化的多様性を持つこの国の真髄を味わっていただけるように常に新しい提案をしています。

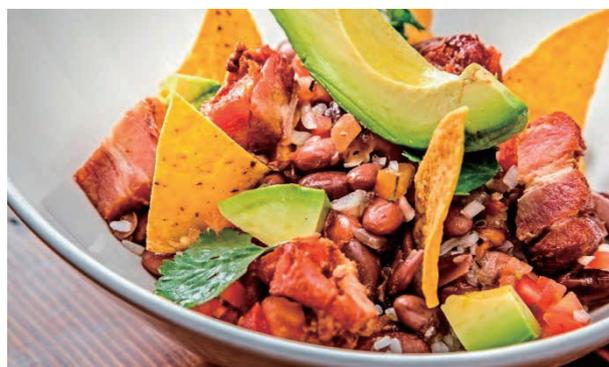
(写真提供：Auténtica Costa Rican Cuisine)



ジャガイモと牛細切りの煮込み料理「ピカディーヨ・デ・パパ (Picadillo de papa)」



トウモロコシの粉の生地、肉、野菜をバナナの葉でくるんで蒸した「タマル (Tamal)」は伝統的なクリスマス料理



「チフリホ (Chifrijo)」は二つの材料chicharrón (豚肉の炒め物) とfrijoles (豆) が名前の由来



黒豆ごはんの「ガジョピント (Gallo pinto)」は朝食の定番