

メキシコ料理の第一歩!

食材や歴史について、
エキスパートから
楽しく学ぼう♪



Victor Vazquez

イベント

オンラインセミナー
8月17日 (月) 10:30PM
(日本時間)

第1回

「メキシコ料理に
不可欠な食材」



Aaron Vera



www.mexicoenjapon.com

本日のメニュー

- ビクトルシェフの自己紹介
- おばあちゃんのメキシコ料理
- メキシコ料理の歴史
- メキシコ料理と似たような料理
- メキシコ料理の食材
- 豆について
- トウモロコシについて
- 「マサ」とは
- 唐辛子について





ビクトル・バズケズ

Victor Vazquez

1984年06月14日生まれ
+O型

二人兄弟の次男です。

17才からシェフになりたくて、

フランス料理、イタリア料理、アジア料理の勉強を
始めました。

2015年4月に当時の在日メキシコ大使（カルロス・
アルマーダ大使）からご招待があり、2019年9月まで
在日メキシコ大使館の総料理長に任命し、メキシコ
大使館で開催の食品のイベントを開催にて1250名
の料理を担当していました。

2019年日本で日本の方と結婚しました。

現在、東京都港区のモダンメキシカンレストラン
「Cabos」の料理長を務めています。

メキシコ合衆国
ミチョアカン州



おばあちゃんの
味！



エドアルド・ガルシア
Eduardo (Lalo) García



マクシモ・ビストロ

[Maximo Bistrot Local](#)
[@MaximoBistrot](#)

<https://www.nytimes.com/2017/02/25/style/eduardo-garcia-restaurants-mexico-migrant-worker-convict-deportee-star-chef.html>



在日メキシコ大使館

東京都千代田区 2015年-2019年

メキシコ料理の歴史

紀元前7000年頃、
コミュニティ単位で
農業が始まる。

それ以降、社会は村
から都市に発展。



~1000
マヤ文明
最盛期
(特に400~
900年頃)

1325
アステカ文明による
「テノチティラン」
(現在のメキシコシ
ティ)の建設

1519
スペインによる
征服



1524~
現地に既にあった食材なのはコーン、唐辛子、
トマト、豆類、ターキー(鶏肉)、カカオ、
クエリーテ(植物の油類)、食花等

欧州から届いたのは、米、麦、
牛肉、羊肉、豚肉、牛乳、チーズ、
油、ニンニク、ワイン、酢、砂糖



1810
メキシコ独立
戦争勃発

1848
米墨戦争敗北
(テキサス)、カリフォルニア、
アリゾナ、ネバダ、
ユタ、ニューメキシコを
失う



TEX-MEX
料理の
始まり?

19世紀~
フランス料理
の影響も

2010年
UNESCOにより、
世界無形遺産の
登録

現代

エンリケ・
オルベラ
シェフ
Enrique
Olvera



ホルヘ・バイエホ
シェフ
Jorge Vallejo



モニカ・パティニーニョ
シェフ
Monica Patiño



パトリシア・キンターナ
シェフ
Patricia Quintana



エレナ・レイガダス
シェフ
Elena Reygadas

世界中で一番知られているメキシコ料理 「タコス」





チリコンカルネ (Chili con carne)
Tex-Mex チリコンカルネですが、
ひき肉と豆が入っていてたんぱく
質が豊富。

タコライス は、メキシコ風
アメリカ料理のタコスの具材を米飯
の上に 乗せた沖縄県の料理である。
トマトベースのサルサをかけて
食べる。

ブリート(Burrito)
ブリートあるいはブリトーは、
小麦粉で作られたトルティーヤ
に具材を乗せて巻いたメキシコ
料理、テックス・メックス料理
およびアメリカ料理。

本当のメキシコ料理？

美味しいですけどね。。。

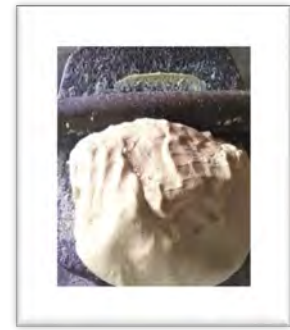


本番のメキシコ料理のメインの食材

メキシコ料理は、アステカ族の料理やマヤ族など先住民族の料理を母体とし、コンキスタドールのもたらしたスペイン料理の影響を受けて成立した料理である。

土着の作物トウモロコシ(甘くないコーン)、インゲンマメ(豆)、多様なトウガラシ(唐辛子)を用いた、辛味の効いた料理でよく知られている。

マサ



マサ (**masa**)とは、穀類の粉に水を加えて作る生地 of 総称である。

マサニシュタマレラ/ニクスタマリサーダ (**masa nixtamalera / nixtamalizada**)とは、石灰水処理したトウモロコシの穀粒から作られるパン生地であり、メキシコ、中央アメリカや南アメリカの伝統的な家庭料理に使用される。トウモロコシはグルテンを持たないので単純に製粉して加水し、こねてもパン生地としての粘り気は得られないが、石灰水処理によって粘り気のあるパン生地を作ることができる。マサは主にトルティーヤやタマレスの材料として使用される。



マサから作られる (タコス以外！)

ケサディーヤス、ソーペス、Quesadillas, Sopes,
ゴルディタス、ボコレス、Gorditas, Bocoles,
チャルパス、フラウタス、Chalupas, Flautas,
ガルナッチャス、Garnachas,
メメラス、タマーレス、Memelas, Tamales,
テテラス、トラコヨース、Tetelas, Tlacoyos,
トゥラユダス、トスターダス、Tlayudas, Tostadas,
メメメラス、モロテス、Memelas, Molotes,
パヌチョス、Panuchos,
ペリズカードス、Pellizcadas,
ピエドラゾス、Piedrazos,
ポルカネス、Polcanes,
シンクロナイズド、Sincronizadas,
ボルカネス、その他 Volcanes



トルティージャ(ス)



トスターダ(ス)



ソペス(ス)



ゴルディータ(ス)



「チレ」と呼ばれるトウガラシのことです。

日本では「チリ」っていいますね。

チレ(ス) (唐辛子)



チレ・ポブラーノ Chile Poblano



チレスエンノガダ(Chiles en nogada)は、語源はスペイン語で「クルミの木」を意味するnogalに由来する。唐辛子の一種であるポブラノに、挽肉やトマトなどの野菜のみじん切りを混ぜて炒めたピカディージョを詰め、nogadaと呼ばれるクルミの入ったクリームソースとザクロの種をかけた料理である。唐辛子の緑とソースの白、ザクロの赤でメキシコの国旗の色合いになる。





とても辛い唐辛子



チレ・ハバネロ
英: Habanero chilli、
西: chile habanero、
学名 : Capsicum chinense



チレ・ピキン
Chile Piquín



チレ・アルボル
Chile de Árbol



香りが強い唐辛子



チレ・パシージャ
Chile Pasilla



チレ・チポトレ
Chile Chipotle



チレ・モリタ
Chile Morita



素敵な見た目の唐辛子



チレ・デ・アグア
オアハケーニョ
Chile de agua
Oaxaqueño



チレ・チウアクレ
Chile Chihuacle



チレ・マリソル
Chile Marisol



- | | | | | |
|---------------|------------------|-------------------|---------------------|----------------|
| 1. Amarillo | 13. Copi | 25. Gallo-Gallina | 37. Miraparriba | 49. Rayado |
| 2. Achilito | 14. Cora | 26. Garbanzo | 38. Mirasol | 50. Serrano |
| 3. Ancho | 15. Costeño | 27. Gordo | 39. Mulato | 51. Simojovel |
| 4. Apaxtleco | 16. Coxle | 28. Guajillo | 40. Nanche | 52. Shirunduu |
| 5. Blanco | 17. de Agua | 29. Habanero | 41. Ojo de Cangrejo | 53. Shuladi |
| 6. Bolita | 18. de Arbol | 30. Huacle | 42. Parado | 54. Soledad |
| 7. C. Arbol | 19. de Chorro | 31. Jalapeño | 43. Pasilla | 55. Solterito |
| 8. C. Morelos | 20. de Monte | 32. Lajoyero | 44. Pasilla Oaxaca | 56. Soltero |
| 9. Cascabel | 21. de Onza | 33. Loco | 45. Pico Paloma | 57. Sucurre |
| 10. Chawa | 22. Dulce | 34. Manzano | 46. Pico de Paloma | 58. Tabaquero |
| 11. Chilpaya | 23. Dulce Blanco | 35. Miahuateco | 47. Piquin | 59. Taviche |
| 12. Chocolate | 24. Escuchito | 36. Mirador | 48. Puya | 60. Tecomatán |
| | | | | 61. Tecpin |
| | | | | 62. Tusta |
| | | | | 63. Xcat'ik |
| | | | | 64. Zacapaleño |

El chile pertenece al género *Capsicum*, dentro del cual cinco especies son cultivadas y alrededor de 25 son semicultivadas y silvestres. De éstas, *Capsicum annuum* L. es la especie más importante en el mundo y la mayor diversidad se encuentra en México por ser su centro de domesticación. Como se puede apreciar en el mapa al menos 64 tipos diferentes de chile se reportan en el país, los más importantes son Serrano, Jalapeño, Guajillo y Ancho, cultivados principalmente en el centro y norte del país. Otros de importancia intermedia son Pasilla, Habanero, de Árbol y Manzano. De menor importancia económica, pero que representan la mayor diversidad, se encuentran el resto

オアハカ州



プエブラ州

TACOS Shop



タコスショップ

東京都武蔵野市吉祥寺本町1 1 1
https://www.instagram.com/tacosshop_/

サルシータ

東京都港区南麻布4丁目5-65
<https://www.instagram.com/explore/locations/234681544/salsita-mexican-restaurantbar/>

ロス・タコス・アスーレス

東京都世田谷区上馬1丁目17-9
https://www.instagram.com/lostacosazules_jp/

日本における、ビクトルシェフおすすめの
メキシコ料理店



<https://bit.ly/2DVEOco>

日本における、メ
キシコ料理店

2020年5月版



<https://bit.ly/3g0UgBg>

メキシコ(シティ)の
食文化の歴史

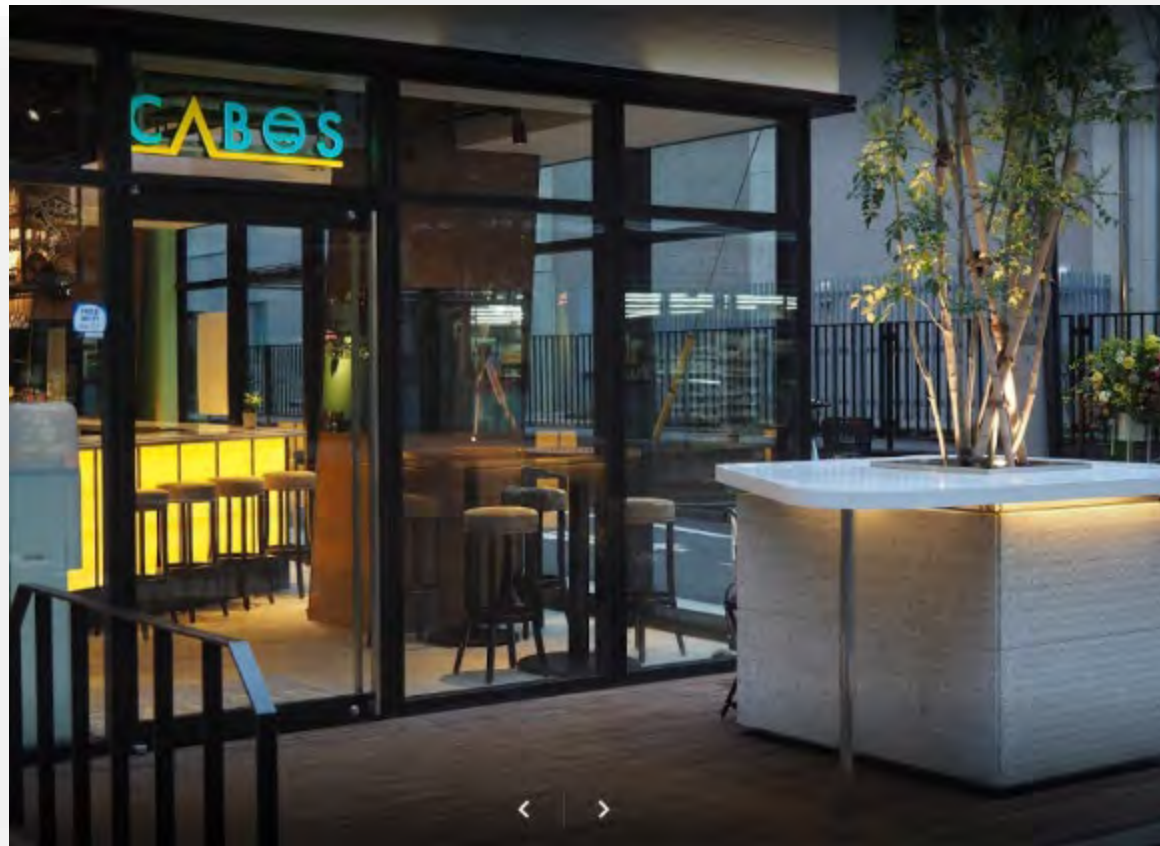
300ページ

(スペイン語版のみ)



MODERN MEXICAN CABOS モダン メキシカン カボス

で、お待ちしております！



モダン メキシカン 「カボス」

東京都港区芝5丁目9-8 Gems田町 1F

TEL ☎ 050-3627-7390

<https://cabos.favy.jp/notices>

https://www.instagram.com/tacos_cabos

<https://www.facebook.com/Modern.Mexican.CABOS/>

メキシコ料理の第一歩!

食材や歴史について、
エキスパートから
楽しく学ぼう♪



Victor Vazquez

*¡Muchas gracias
por su atención!*

ご清聴ありがとう
ございました!



Aaron Vera

