



(出所) Amazonas 州 Puerto Ayacucho のレストラン La Pausana “ベネズエラ・アマゾン地域の食品を紹介”

ベネズエラ・アマゾン食品

株式会社ベネインベストメント
松浦 健太郎

ア マゾン地帯はベネズエラ南部に位置し、ブラジル・コロンビアと国境を接する。

アマゾンには世界有数の生物多様性を誇る熱帯雨林があり、同地域では現在も独特な食習慣が残っている。彼らの食習慣は、現地コミュニティが数百年をかけて築いた知識の結晶とも言えるもので、栄養学的にも注目を高めつつある。

本稿では、アマゾン先住民が食べる特徴的な食べ物をいくつか紹介したい。

Mañoco : アマゾン・シリアル

「マニョコ (Mañoco)」は、キャッサバから作られる加工食品で、味と触感は「硬くて酸味のあるコーンフレーク」に近い。コーンフレークの食事法と同じようにミルク（あるいは水）を入れて食べる、味付けして食べるなど汎用性が高い食品だという。



Copoazú：カカオの親戚

「コポアス (Copoazú)」は、テオブロマ属の植物の実でカカオの近縁種だが、写真の通り、カカオの実とは形状が異なり、独自の特徴を持っている。

果肉は、サワーソップ (酸味のあるクリーミーな果物) のような風味で、ジュースやデザートとして食される。また、カカオのようにチョコレートを作ること可能だという。



Pijiguao：タンパク質と脂質の供給源

「ピヒグアオ (Pijiguao) = 熱帯ヤシ」は、サツマイモに似た食感を持つ果実で、現地ではタンパク質と脂質の重要な供給源として食されている。

一般的な果物とは異なり、生で食べられず、温めて食べる。わずかな塩味があり、独特の風味を持つ。



Hormigas limoneras：エキゾチック食代表

「レモン風味の蟻 (Hormigas limoneras)」は、アマゾンに生息する昆虫で、警戒時に柑橘系の風味を発するとされる。

アマゾン地域ではポピュラーな食品であり、アマゾンのエキゾチック食品の代表と言える食べ物。ベネズエラでは、Hormigas limoneras 入りのチョコレートなども販売している。

筆者も食べたことがあるが、率直に言ってそこまで柑橘類の風味を感じることは出来なかった。昆虫を食べているのが分かるような固い食感がある。



Catara : アマゾン調味料

「カタラ (Catara)」は、アマゾン地域の先住民にとってポピュラーな辛味調味料。アマゾン川で獲れる魚やキャッサバなどの料理に付けて食べる。

この調味料は、「ヤレ」と呼ばれるキャッサバの残留液と香辛料を煮込んで作られる。

キャッサバの残留液 (ヤレ) は、毒性があるが、数時間かけて加熱し、毒素を蒸発させ、糖분을凝縮して黒い液体へと変色させる。

その液体を小型の唐辛子トルニジート、セロリ、塩などで味付けし、さらにアマゾンに生息する「バチャコ」と呼ばれる大型アリの尾を加え、カリッとした食感を出す。現地では媚薬効果があるとされている。

カタラは保存性が高く、冷蔵を必要としない伝統的調味料として現地で愛用されている。



Moriche : 生命の木の果実

赤い鱗状の皮に覆われたヤシの果実。果肉は黄色で、アボカドのように肉厚で油分を含む。

酸味があり、ビタミン A (ベータカロテン) や抗酸化物質を豊富に含む。現地では、生食のほか、ジュースや手作り菓子として消費される。

現地の先住民 (ワラオ族) は、このヤシの木を「生命の木」と呼んでいるという。



Manaca : ベネズエラ版アサイー

「Manaca (マナカ)」は、ベネズエラ版アサイーで、アマゾンを代表するスーパーフード。形状も味も栄養価も日本で知られるアサイーと同一である。

ヤシの房に実る小さな紫色の果実で、抗酸化物質と健康的な脂質を豊富に含むとされる。

高い栄養価と抗酸化作用を持つことから、世界的に需要が非常に高い食材で、ブラジルが供給の90%を占めるという。

ジュースやアイスクリームの原料として、あるいはキャッサバに混ぜて食される。



Tarántula：土着信仰の行事等で使用

アマゾナス州の先住民市場では、カエルやタランチュラなども販売されている。

ベネズエラには土着の信仰が多く存在しており、一部では宗教的な行事や文化に基づくような用途で食されるという。クモの味は燻製のように、先端部のやや粗い食感が特徴だという。



流通・生産体制に課題も潜在性

ここで紹介した食品は、「マナカ（アサイー）」のように日本でも広く知られる食材もある一方で、大部分は馴染みが薄く、場合によっては食べることに抵抗を感じるものも多いだろう。

アマゾン地域では道路インフラが未整備であり、加えて高温多湿の気候により食品の保存性が低い。そのため、これらの食品を遠隔地へ流通させることは容易ではなく、結果として食文化が外部に広がりにくい構造となっている。

しかし、先住民が長年にわたり築いてきた食文化は栄養学的にも一定の合理性を有するとされており、流通や生産体制の課題を克服できれば、高い潜在性を持つ食品もある。

なお、アマゾナス州の州都プエルト・アヤクチョでは、週末に先住民市場が開催されており、これらの食品を実際に購入することが可能だという。

他、1ページ目の写真の通り、一部ではこれらの材料を使ったレストランもある。

容易ではないものの、訪問の機会があればぜひ体験してみる価値はあるだろう。

以上