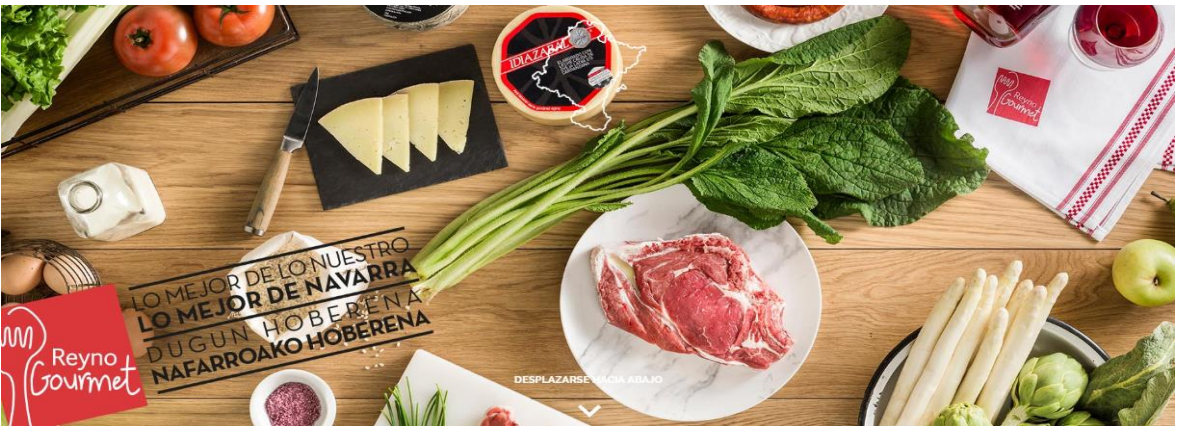
スペイン料理
－Comida Española－

スペインの食文化

スペイン人は基本的に1日5回食事をとります。
朝食の時間は日本と同じですが、昼食前の軽食、昼食は14時頃、夕食前のおやつ、夕食を21時以降にとることが多いです。
スペインの日照時間は長く、夜21時を過ぎても日が沈まないため、このような生活スタイルになったと言われています。また、スペインではパンや加工肉、多くの野菜や
果物を毎日食べます。
スペインの食文化はきっと日本人に合うはずです！

ナバラの食文化
名産は旬の野菜！



ナバラの名産品

スペインの中で最もおいしい野菜はナバラで育つと言われるほど旬野菜の名産地です。特に白くて太いアスパラガスやパプリカ、アーティーチョークという菊に似た野菜や、キノコ類などは絶品です！また、野菜以外にも新鮮な羊乳で作られるチーズや、ナバラ産の赤ワインも有名です。

世界遺産に登録

「地中海食」として代表的なスペイン料理は、2013年に世界遺産の無形文化遺産に登録されました。
オリーブオイルをよく使う
健康的な料理として世界的に評価の高い料理です。

ナバラ名物：“ピンチョス”

美食コンクールで注目されるスペイン北部の有名料理が<u>ピンチョス！</u>バルのカウンターに並ぶ色鮮やかなピンチョスは本当においしいおつまみで、赤ワインなどのおともに最高です。