

～RCA国際交流 第145回トークサロン～

# 南米ペルーの知られざる魅力



2019年9月28日(土)

駐日ペルー大使館 農務担当官

ウィリアム・バルデラマ



## 本日の予定



### 1. ペルーの基本情報



### 2. ペルーの観光



### 3. ペルー料理の魅力

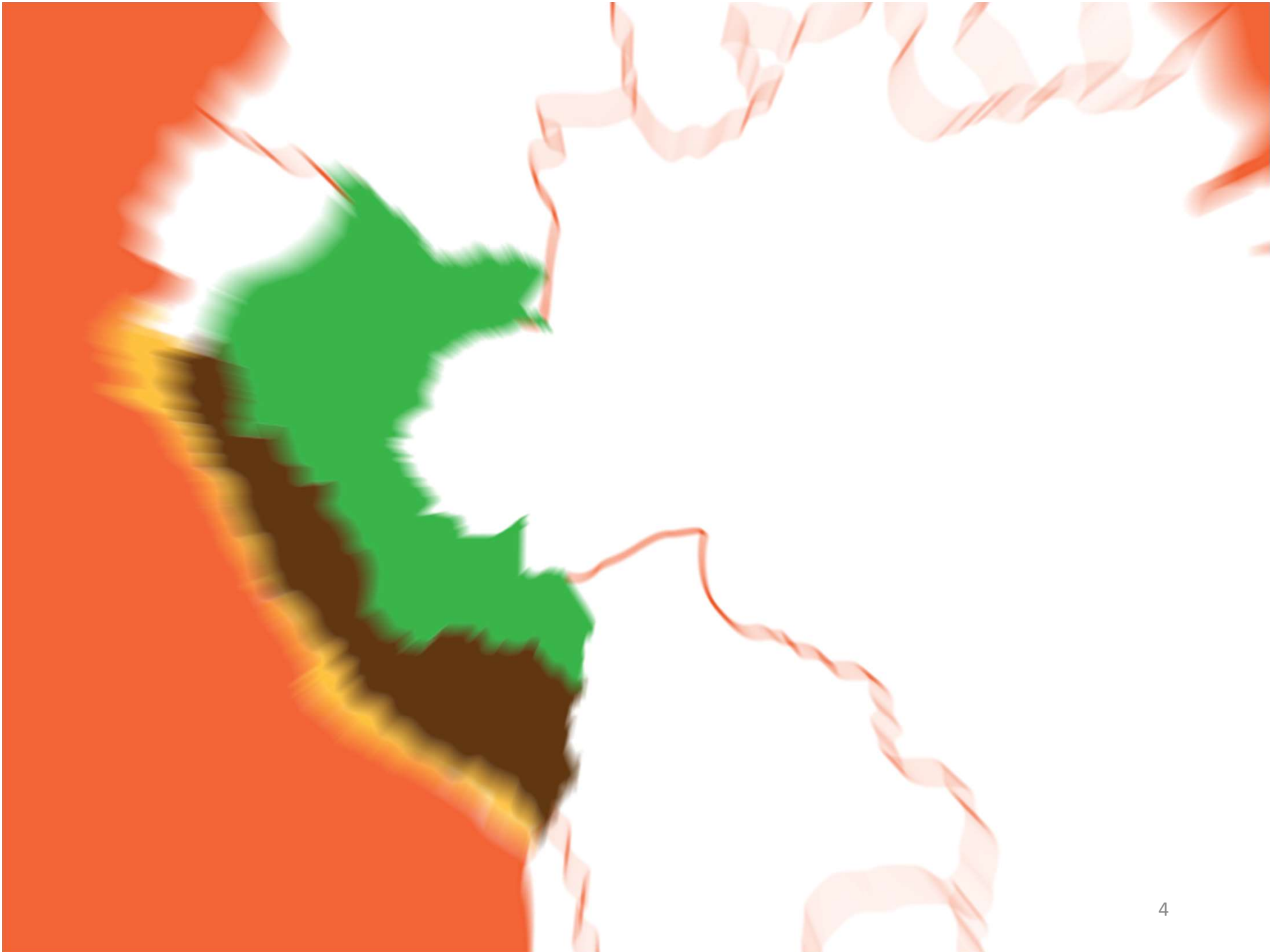


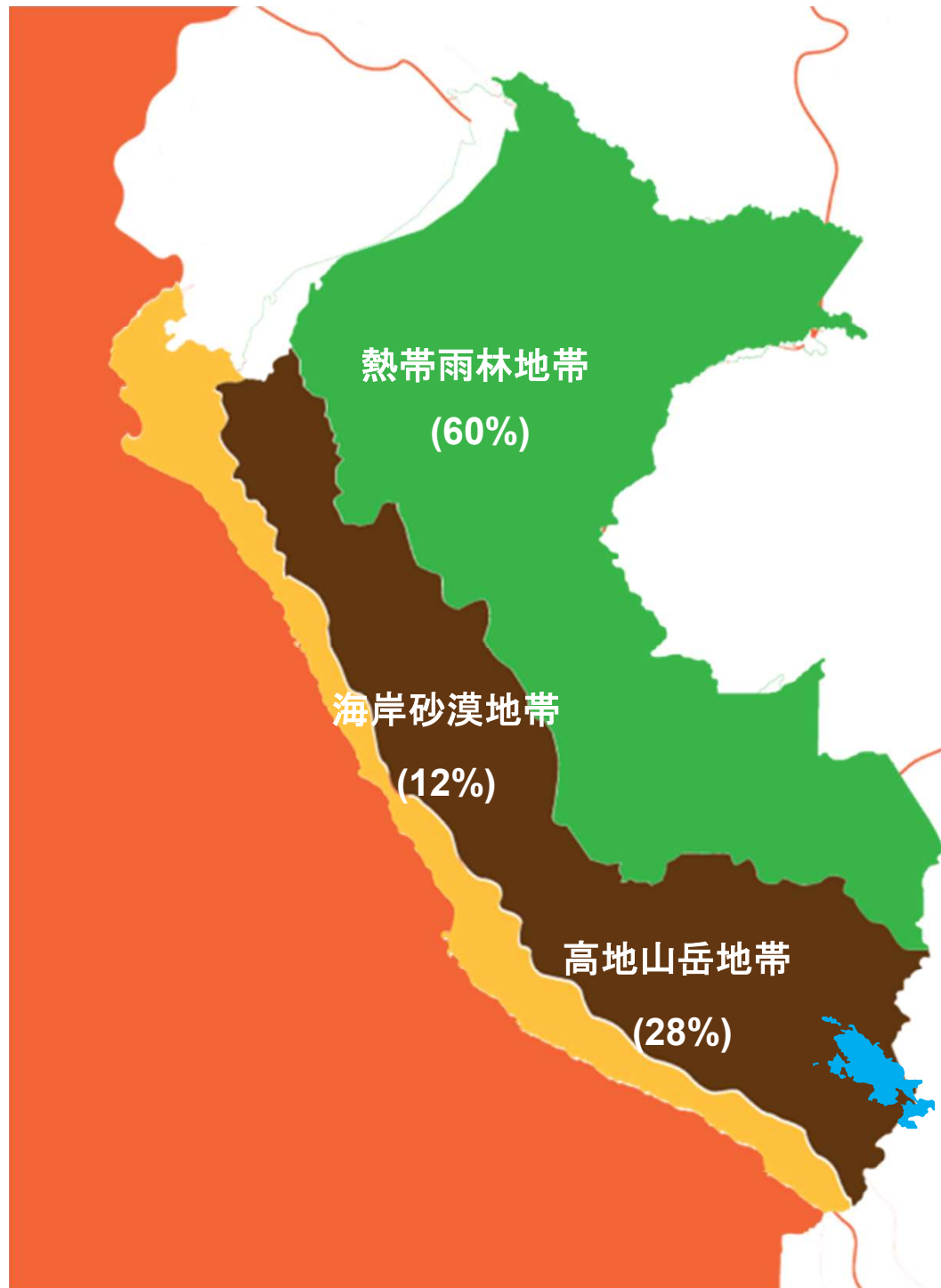
### 4. 日本で体験できるペルー



### 5. Q&A







面積  
**1,285,215 km<sup>2</sup>**  
(日本の約3.4倍)



人口  
**3,200万人**



言語  
スペイン語 (80%)  
ケチュア語 (16%)  
その他 (3%)



通貨  
**Sol(ソル)**





# ペルーの堅調なマクロ経済

## ペルーGDP成長率の推移

中南米平均 (ECLAC) 2017年 +1.2%  
2018年 +2.2%

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
GDP成長率 (%)	6.3	5.8	2.4	3.3	3.9	2.5	4.0**	4.2**
GDP名目値 (10億ソル)	526	558	576	612	657	702	755	809
GDP名目値 (10億ドル)*	189	198	203	192	195	215	232	247
1人当たりGDP(ドル)*	6,280	6,491	6,590	6,177	6,208	6,762	7,199	7,586

## 2017年主要中南米諸国GDP (単位:10億ドル名目値)

	国名	GDP
1	ブラジル	2,055
2	メキシコ	1,149
3	アルゼンチン	638
4	コロンビア	309
5	チリ	277

	国名	GDP
6	ペルー	215
7	ベネズエラ	210
8	エクアドル	102
9	グアテマラ	76
10	ドミニカ共和国	75



# ペルーの成長を支える 自由貿易協定ネットワーク



**Alianza del  
Pacífico**







## ペルーの主要輸出品、鉱物資源



❖ 世界有数の鉱物資源産出国

世界第2位：銅および亜鉛

第3位：銀およびモリブデン

第4位：水銀

第5位：ダイアトマイト（珪藻土）

第6位：金

ペルーの対日輸出の9割は  
鉱物資源が占める





# ペルーは日本の食卓の身近な存在



[出所] ペルー輸出業協会 (ADEX)





# 2019年、ペルー産温州みかんがついに解禁！

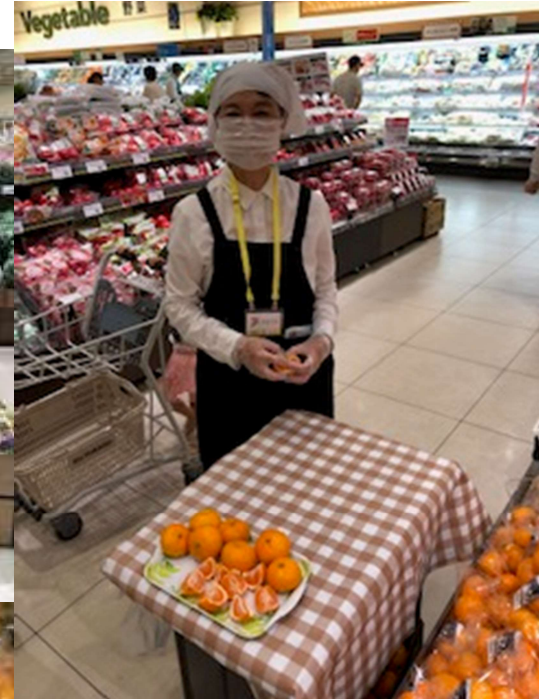


Cesar Kazuo Fukuda y su esposa Miyoko Oshiba



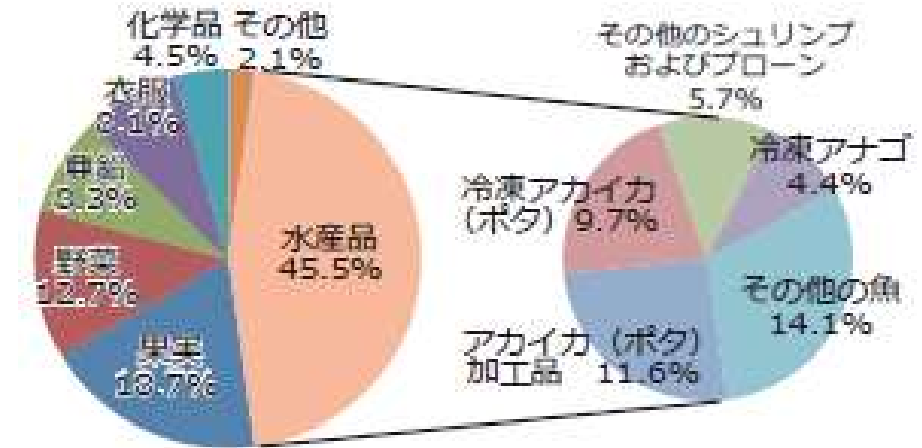
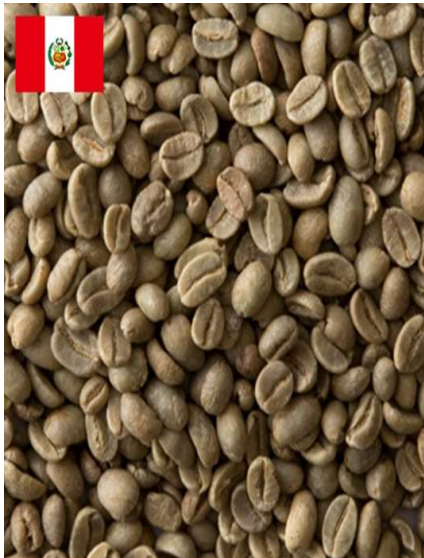
Carlos Sosaku Fukuda y su esposa Masue Oshiba

出典：La Lección Histórica de La Mandarina Satsuma





# ペルーは日本の食卓の身近な存在



〔出所〕 ペルー輸出業協会 (ADEX)





# ペルーは日本の皆様の身近な存在



**MUJI**  
無印良品





## 本日の予定



1. ペルーの基本情報



2. ペルーの観光



3. ペルー料理の魅力



4. 日本で体験できるペルー



5. Q&A



これはどこでしょう！？



@Perú





# リマ

## 気候

夏季:マイルドで温暖  
(12~4月)

冬季:少量の降雨  
(6~9月)

最高気温: 27 °C

最低気温: 14 °C

## 海拔

3 ~ 861m

## 魅力的なアクティビティ

 歴史 & 伝統

 食事

 アウトドア

 自然

 買い物

 エンターテイメント

 都市観光

# ・セントロ歴史地区







聖ドミニコ修道院





ミラフローレス地区





# ミラフローレス地区





南米で唯一太平洋を臨む首都、リマ



天野プレコロンビアン織物博物館  
The Amano Pre-Columbian Textile Museum



リマ美術館  
Art Museum of Lima / MALI



ラファエル・ラルコ・エレラ博物館  
Museo Larco



国立考古学人類学歴史博物館  
Museo Nacional de Arqueología, Antropología e Historia del Perú





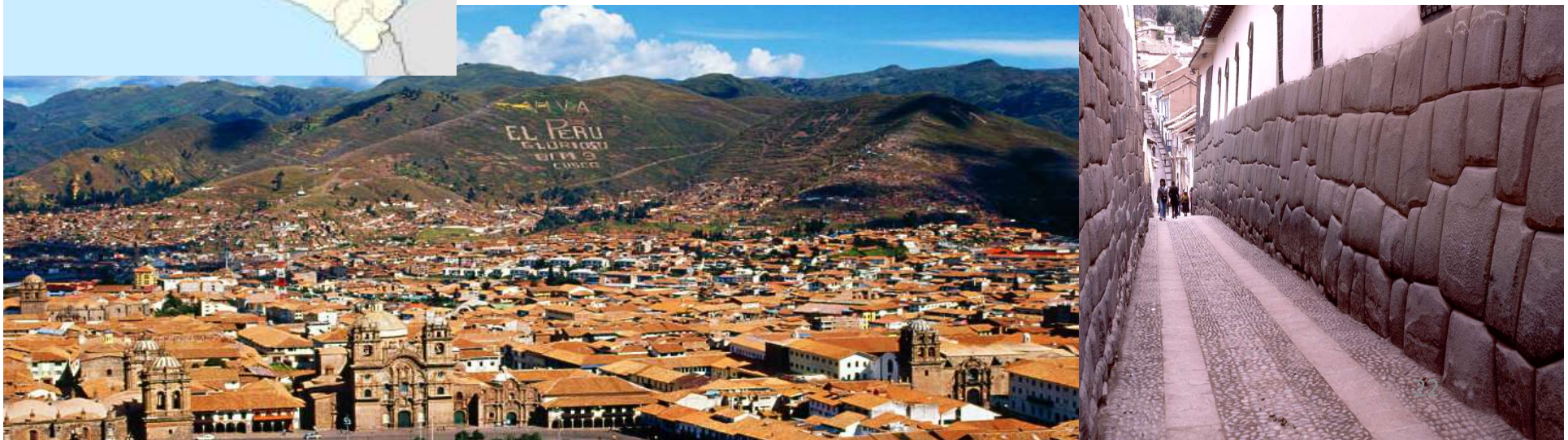


## クスコ Cusco (クスコ州)



人口	海拔	気候
約23万人	3,399m	最高気温: 23°C / 最低: 9°C

クスコはマチュピチュへの入り口となる街。道を歩くと、インカ時代(1471~1532年)の建築物と植民地時代(1532~1821年)の建築が見事に融合し、現在も当時の姿で残っています。クスコでは、歴史や伝統だけでなく、アウトドアスポーツ、美味しい食事、買い物、自然の絶景をお楽しみください。







# インカ道トレッキング (Camino a Inca)



マチュピチュのインカ道トレッキングは、列車で数時間で到着できるルートをも、最短2日から長くて1週間ほどかけて徒歩でマチュピチュに行く大人気のツアー。大自然とペルー原住民の文化を満喫できます！



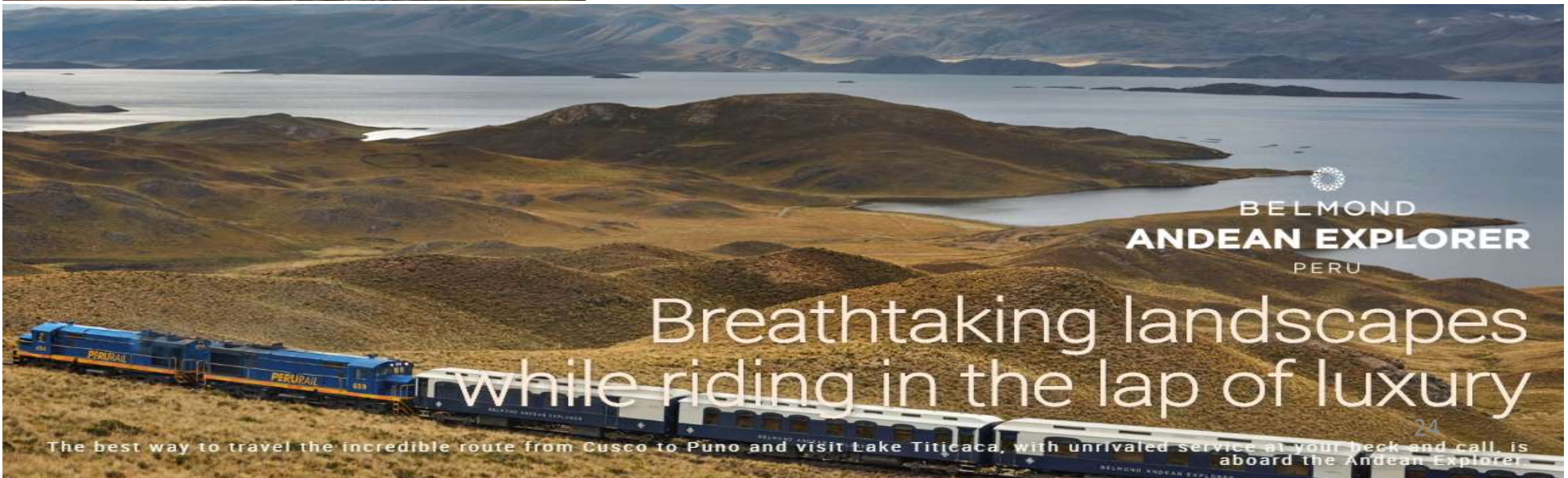




## クスコ～プーノ～アレキパへ 豪華列車の旅



2017年5月に南米初の豪華夜行列車としてアンデアン・エクスプローラ号が運航を開始しました。マチュピチュを満喫した後は、豪華列車にのって一泊二日、または二泊三日でプーノやアレキパへ移動してみてもいいでしょう！？





## 湖に住む人々、プーノ Puno(プーノ県)

空の青さと湖の青さのコントラストはまさに絶景。世界で最も標高の高い湖として知られています。湖に浮かぶ島々には、千年の伝統を守るアイマラとケチュアの人々が暮らしています。

人口  
約23万人

海拔  
3,827m

気候  
最高気温: 14°C  
最低気温: 3°C







# 白い街、アレキパ Arequipa (アレキパ県)



人口  
約90万人  
(ペルー第二の都市)

気候  
最高気温: 25 °C  
最低気温: 9 °C

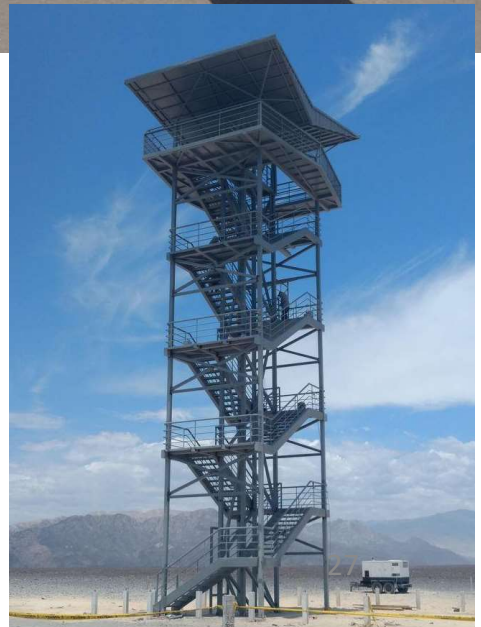
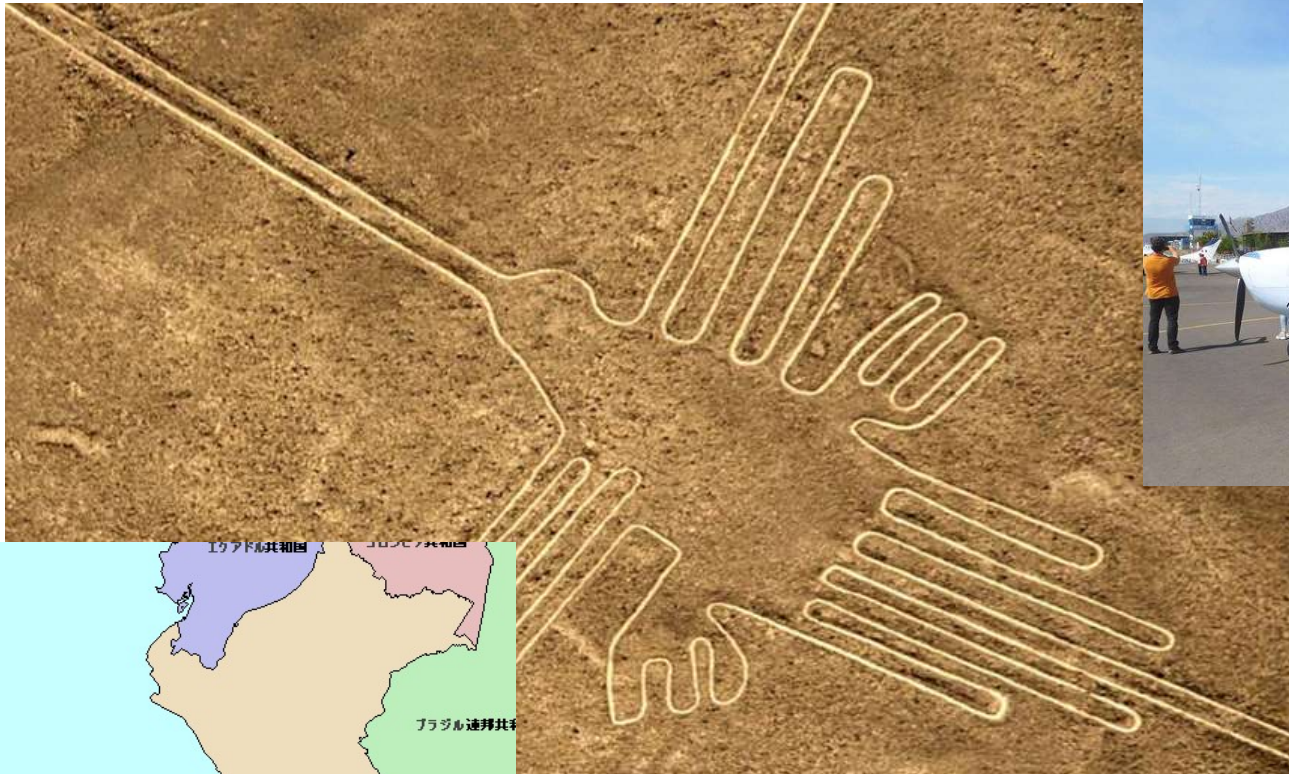
海拔  
2,335m







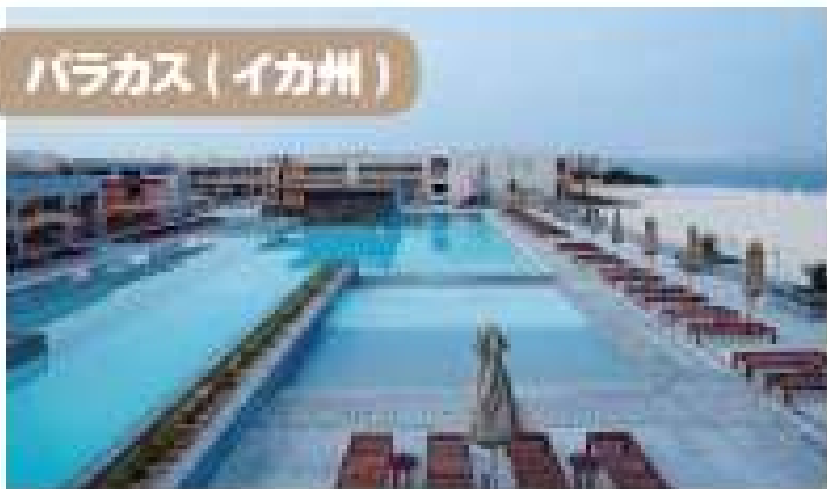
# ナスカの地上絵 NAZCA (イカ県)





## 太平洋沿岸ビーチリゾート

パラカス (イカ州)



パラカスはリマから250Km南に位置する、気軽に車で行けるビーチリゾート。

海水温が温暖で、白い砂浜のビーチを有するマンコラは人気リゾート地。

マンコラ (ピウラ州)







# アマゾン川クルーズやジャングル体験 イキトス IQUITOS (ロレト県)

人口  
約45万人

気候  
最高気温: 34°C  
最低気温: 23°C

海拔  
104m





## 本日の予定



1. ペルーの基本情報



2. ペルーの観光



3. ペルー料理の魅力



4. 日本で体験できるペルー



5. Q&A





質問：これまで、ペルー料理を  
食べたことはありますか？  
どこで？何を食べましたか？







# ワールドトラベルアワード 「世界で最も美食を楽しめる国」部門 4年連続で最優秀賞を受賞！

ペルーの美食は、歴史、土地の豊かさ、絶妙な文化的多様性によって形作られたものです。ペルー料理といってもひとつの料理ではなく、リマ、北部海岸地域、アマゾン、アレキパ、アンデス、ヌエボアンデスなど、各都市には独自の味を持つ様々な郷土料理があります。





NO.6

CENTRAL  
LIMA, PERU



NO.10

MAIDO  
LIMA, PERU



No.67

ASTRID Y GASTÓN  
LIMA, PERU

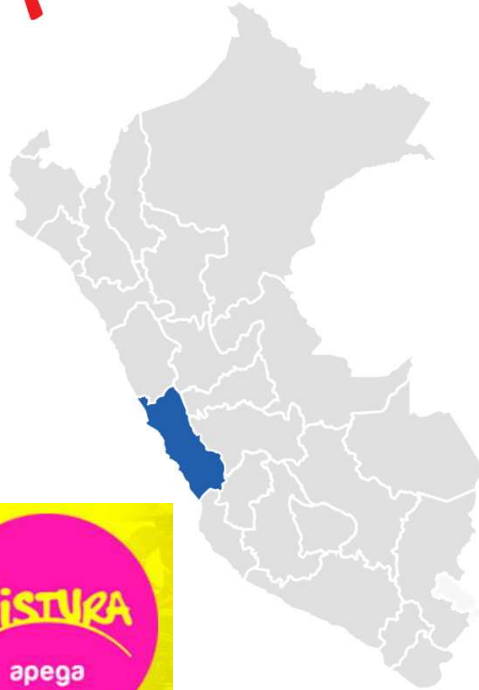
THE  
WORLD'S  
**50**  
BEST  
RESTAURANTS







## リマの料理 (Cuisine of Lima)



リマは世界の食の中心地の一つとして世界中から評価されています。ラテンアメリカで最も重要な食品見本市(Mistura)が開催されることに加え、その料理の多様性は地元の人々や旅行者を楽しませてくれます。

その象徴的な料理は、セビーチェ(Ceviche)、ティラディート(Tiradito)、パリウエラ(Parihuela)などの魚介料理。また、中華料理の影響で生まれた新しい料理には、ジャガイモ、肉、タマネギ、トマト、トウガラシを炒めてしょうゆで味付けした「ロモ・サルタード」などがあります。

リマの美食は、先住民、スペイン、アフリカ、中国、日本からの移民など、様々な文化の影響を強く受けています。





## 北部海岸地域の料理(Cuisine of the Northern Coast) Tumbes, Piura, Lambayeque and La Libertad



ペルー北部の海岸線は非常に暑い地域で、様々な魚介類が水揚げされます。セビッチェ(Ceviche)やスタード(Sudado)など、ご当地の魚介類と香辛料、芳香ハーブの絶妙なコンビネーションがポイントです。冷えたビールやチチャ・デ・ホラを飲みながら一緒に楽しめます。

お肉好きの方には山羊肉を使ったセコ・デ・カブリート(seco de cabrito)、や牛肉のセコ・デ・チャベロ(seco de chabelo)がおすすめ。また、デザートやスナックには、チフレス(Chifles)やキンコン(King Kong)、アルファフォーレス(Alfajores)なども有名です。

<https://www.peru.travel/gastronomy/>

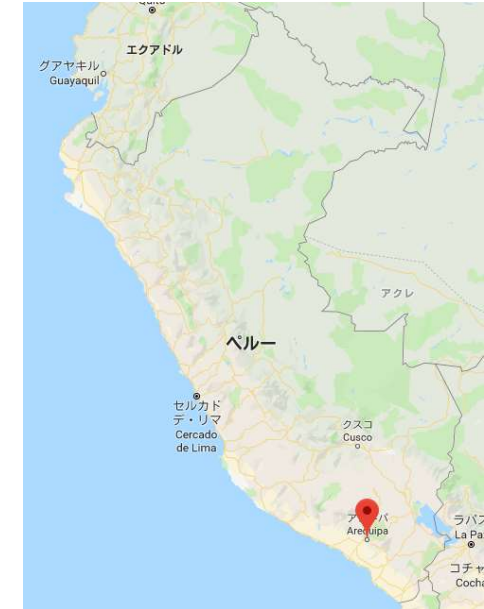






## アレキパの料理 (Cuisine of Arequipa)

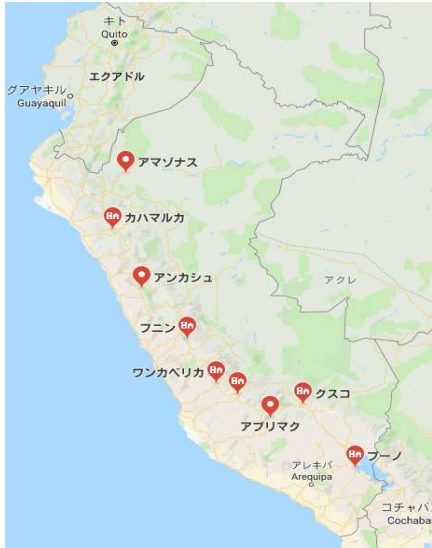
「ピカンテリア」とも呼ばれるアレキパのレストランでは、薪の温もりで香りを放つ風味豊かな地元の料理が堪能できます。代表的な料理は、唐辛子ロコト (Rocoto) を使った料理、ソルテリート (Solterito) というチーズサラダ、そして、ラム、ジャガイモ、トウモロコシ、ガルバンゾ豆など様々な材料を使ったヘルシーなスープなどです。日曜の朝には豚肉をつかったアボド・アレキペーニョ (Abodo Arequipeño) という煮込み料理が楽しめます。デザートはブニェロ (Buñelos)、フローズンチーズ (Queso Helado)、トウモロコシのジュース、チチャ (Chicha) も有名です。





## アンデスの料理 (Andean Cuisine)

Cajamarca, Amazonas, Áncash, Junín, Pasco,  
Huancavelica, Apurímac, Ayacucho, Cusco and Puno



この地区には、様々なチュペ(煮込みスープ)、スープ、肉の他、トウモロコシと牛乳と果物をベースにした素晴らしいデザートがあります。アンデスの栄養価の高い食材と、土鍋と薪を使用した調理法の組み合わせが、極上の味のヘルシーな料理を生み出しています。

パチャマンカ(Pachamanca)は牛肉、子羊肉、豚肉、クイを、チチャ・デ・ホラとハーブでマリネした後、そら豆、ポテト、ウミータス(トウモロコシのケーキ「タマレス」)と一緒に地面の穴の中の熱い石で調理します。

トウモロコシの発酵酒「チチャ」はアンデスに住んでいた古代人の伝統的な飲み物で、今でもその習慣は受け継がれています。







## 新アンデスの料理 (Novo-Andean Cuisine) Metropolitan Lima

ここ数十年、ペルーのシェフたちは、スペインの影響を受ける前に祖先が使っていた食材を甦らせ、巧みに取り入れて国際的な料理を作るようになりました。先コロンブス時代の食習慣に立ち戻り、世界の食のトレンドと組み合わせた新しい食のスタイルが、「新アンデス料理(ノボアンディーナ)」。素材の良さを活かした料理法で、調味料はほとんど使わず、低脂肪でマイルドな味の完璧なハーモニーを作り出しています。  
新アンデス料理はリマにある5つ星ホテルや専門レストランで楽しむことができます。



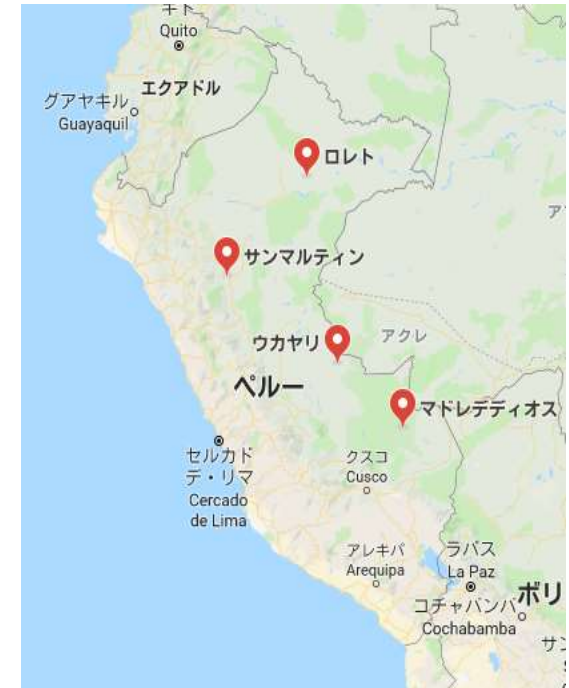


# アマゾンの料理 (Amazonian Cuisine)

Loreto, Ucayali, San Martín and Madre de Dios

生物資源の宝庫であるペルー東部の料理はエキゾチック。ヤシの木から採取される「チョンタ(パルミート)」(ヤシの芽)はアマゾン料理の基本的な食材で、サラダに使われます。肉類の食材もバラエティに富み、牛肉、鶏肉、魚、子羊の他、山に生息し、その肉が風味豊かで脂肪分がわずかなことで知られるマハスなども使われています。

アマゾン料理のもう一つの基本的な食材はバナナです。主に「タカチョ」(緑色のバナナを潰し、ラードなどを加えてボール状にしたもの)を作る際に使われ、「チチャロン」(肉の素揚げ)や「セシナ」(干し肉)と一緒に食べられます。







## ペルーの食材：ピスコ

### 他に類のないユニークな飲み物

ピスコはブドウから作られる蒸留酒で、日当りの良いペルー南部沿岸部に順応したヨーロッパ産のブドウの木と、蒸留酒を保存する大がめを作り出した昔の陶工の知恵が結び付き、その独特な香りが生まれました。

上質なピスコは他の蒸留酒とは異なり、「ピスコ用ブドウ」を使用し、新鮮な果汁に一切水を加えず断続的に直接蒸留を行うという独特の工程で作られます。色は透明で芳醇な口当たり。かすかな芳香が感じられます。





## 本日の予定



1. ペルーの基本情報



2. ペルーの観光



3. ペルー料理の魅力

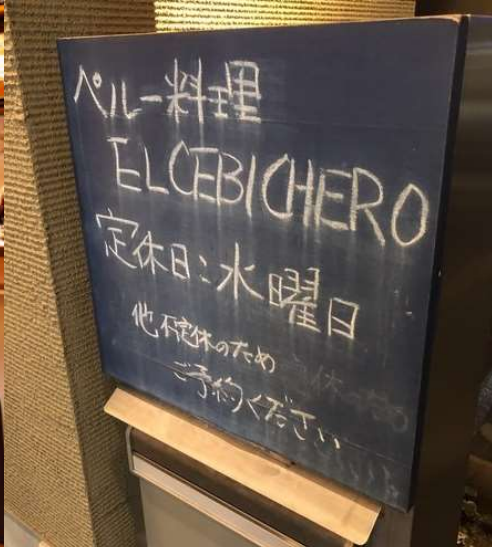


4. 日本で体験できるペルー



5. Q&A







ペルーの食材はここで入手できます！



店舗: JR五反田駅から徒歩1分

その他インターネット通販も多数あり、簡単にペルー食材が入手可能です。

キョウダイ・ジャパン

<http://www.kyodaimarket.com/>

ムンド・ラティーノ

<http://www.nambei.com/>

G&Cコーポレーション

<https://www.gyc-corp.com/index2.html>

その他、アマゾン、楽天など。





# 那須アルパカ牧場

NASU ALPACA FARM

〒329-3223 栃木県那須郡那須町大字大島1389-2

2019年4月1日～11月30日の間は  
路線バスも運行しています

JR黒磯駅下車、関東自動車の路線バスで「那須湯本温泉行」に乗車、「友愛の森」下車乗り換え（15分、600円）。那須高原観光周遊バス「きゅーびー号レッドLine」で「那須アルパカ牧場」下車（25分、500円）。









ありがとうございました

Perú

MUCHAS GRACIAS

