

Informe CIR Edición enero 2025

令和7年

# CIRレポート

# 1月号

<https://mx.pinterest.com/pin/7318418140276585/>



スペインの食文化

特集

## 食事が繋ぐ絆

*Los lazos creados  
alrededor de la mesa*

スペイン国際交流員 マルティネス・ヒル・イレネ

Irene Martínez Gil

みなさん、こんにちは！今日はスペインの食文化についてお話ししたいと思います。スペインは、美しい風景や歴史的な背景に加えて、豊かな料理で知られています。しかし、スペインでは、ご飯は単なる栄養を取る手段だけでなく、人々が集まり、交流して親しくなれる大切な時間とされています。家族との絆を強めたり、友人と楽しい時間を過ごしたり、ビジネスの取引をまとめたりするなど、テーブルを囲むことで人間関係が築かれると言われています！

## ◆ 食事を楽しむ文化

スペインの食文化の特徴の一つは、食事のペースがゆっくりとしていることです。ご飯は急いで済ませるものではなく、味わいながら時間をかけて堪能することが奨励されます。特に、14時から15時の間に行われるランチタイムは、一日の中で最も大事な食事とされており、仕事があっても授業があっても時間をかけて食べるようにしています。



<https://es.pinterest.com/pin/82824080635148504/>



[https://www.freepik.es/foto-gratis/jovenes-adultos-divirtiendose-juntos\\_22893682.htm#fromView=search&page=2&position=38&uuiid=78c3fc97-626c-4399-a36c-d4eff89abb64&new\\_detail=true](https://www.freepik.es/foto-gratis/jovenes-adultos-divirtiendose-juntos_22893682.htm#fromView=search&page=2&position=38&uuiid=78c3fc97-626c-4399-a36c-d4eff89abb64&new_detail=true)

## SOBREMESA

このような食文化の中で、sobremesa「ソブレメサ」という素晴らしい習慣が生まれます。「ソブレメサ」とは、食後に食卓を囲んでゆっくりとおしゃべりを楽しむ時間のことです。特に土日や、余裕のある時に行われ、数分から数時間にわたることもあり、参加者の気分や状況によって異なります。コーヒーやワインを片手に、日常の出来事から、人生に関する深い話まで、なんでもありです！食べ終わった後に誰かと話すことで、日常の忙しさを忘れ、心と体がリフレッシュできます。こういう習慣は、家族や友人と時間を過ごすことが優先事項であることを示します。



<https://www.flickr.com/photos/cristianadrian/12446776964/>

## レストランでも「ソブレメサ」が待っている!

「ソブレメサ」は自宅で行われることもありますが、レストランでも広く受け入れられている習慣です。スペインの多くのレストランでは、次のお客さんのためにテーブルを急いで片付けることはなく、むしろゲストに座ったままゆっくり楽しむように促します。

## 食事際に絶対にしてはいけないこと

ご飯の時間が大切にされているこの文化の中で、守るべきマナーがあります! まず、一つ目は、「**みんなが揃うまで待つ**」ということです。全員が着席し、全員が自分の皿に食物を提供されるまで、食事を始めません。また、もう一つのルールは「**誰かがまだ食べていたら先に席を立たない**」ということです。誰かがまだ食べているのに先に席を立つと、失礼とされますので、その人が終わるまで座って待つのがスペイン流のマナーです。

なので、皆さんがスペインを訪れることがあって誰かと食事をするようになったら、「食べ終わったし、もう立とうかな」と思っても、少し待ってみてください。全員が終わるまで、その素晴らしい空間をみんなで楽しみましょう!

## ◆ 家族と食事

### 団らんの時間

「家族」は、スペインの文化においてはとても重要なキーワード! そして、家族が一堂に会する機会として欠かせないものはご飯です。スペイン人は、できるだけお昼と夜は家族全員で食事をするように心がけています。特に昼食は、一日で最も大切な食事ですので、仕事や学校があっても、多くの家族が集まるようにします。



[https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-pasando-tiempo-calidad-juntos\\_22376911.htm#fromView=keyword&page=3&position=22&uuid=714f3053-2d8b-481b-bae3-d3a1f90c78b5&new\\_detail=true](https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-pasando-tiempo-calidad-juntos_22376911.htm#fromView=keyword&page=3&position=22&uuid=714f3053-2d8b-481b-bae3-d3a1f90c78b5&new_detail=true)

子どもの場合は、親が家にいるかどうか、家と学校の距離などにもよりますが、昼食を家族と過ごすことが多いです。例えば、連続した時間割の学校では14時頃に授業が終わるため、昼食時間に合わせて家に帰り、親と一緒に食事を取ります。また、午前中に授業があり、昼食後に午後の授業がある「分割時間割」学校でも、お昼は一旦帰宅してご飯を食べ、再登校する子が少なくないです。

親もできるだけ昼食は家で食べるよう心がけ、今日あった出来事を聞いたり、学校での生活について話したりします。このような時間は家族のコミュニケーションを促進し、子どもたちが家庭で安心して成長できるように支援します。忙しい日常の中で、家族とのつながりを強く感じることで、幸せや満足感を得られるのです。

### 結論：食事はただ栄養補給ではなく、心の栄養も！

スペインの食文化は、単に「食べる」こと以上の意味を持っています。それは、家族や友人との絆を深め、笑顔と会話が交わされる貴重な時間でもあります。食卓を囲むことで、人々の関係が強く結びつき、コミュニケーションや愛情が育まれ、日々の生活に豊かさを感じることができます。「ソブレメサ」という概念は、その時間を共有することの大切さを教えてくれます。

次に家族や友人と食事を共にするときは、ただお腹を満たすだけでなく、そのひとときを大事にし、ゆっくり心を休めながら会話を楽しんでください。きっと、食事がもっと特別な瞬間になるでしょう！



<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2021/08/30/los-siete-beneficios-de-comer-juntos-en-familia-segun-la-ciencia/>

### ◆ そして、忘れてはいけないのが日曜日！

日曜日は基本的に仕事が休みで、親戚が集まって少し豪華な料理を堪能する日です。日曜日には「家族全員が集まる」という習慣があり、遠くに住んでいる兄弟姉妹や子どもたち、普段忙しい大人たちもこの日は家族のもとに戻って一緒に食事をします。おじいちゃんおばあちゃんの家や両親の家で合流し、久しぶりに顔を合わせて楽しく食べるのです。食事が終わった後、長い時間ソブレメサをしたり、散歩に出かけるのもよく見られる日曜日の光景です。



<https://es.pinterest.com/pin/98445941849943688/>

スペイン

Irene Martínez Gil

¡Hola a todos! Hoy me gustaría hablaros sobre la cultura en relación a la comida que existe en España. Además de sus hermosos paisajes y su rica historia, España es famosa por su deliciosa comida. Pero en este país, comer no es solo un momento para alimentarse, ¡es un momento crucial para que las personas se reúnan, estrechen lazos y disfruten de la compañía! Ya sea para fortalecer los lazos familiares, pasar un buen rato con amigos o incluso cerrar un trato de negocios, se dice que es en la mesa donde se construyen las relaciones.

### ◆ Una cultura que disfruta de la comida

Una de las características más destacadas de las comidas en España es su ritmo relajado. Comer no es algo que se hace con prisas, sino que se disfruta lentamente. En especial el almuerzo, entre las 2 y las 3 de la tarde, es la comida más importante del día, y tanto si se trabaja como si se estudia, se dedica el tiempo necesario para saborearla.



<https://es.pinterest.com/pin/82824080635148504/>



[https://www.freepik.es/foto-gratis/jovenes-adultos-divirtiendose-juntos\\_22893682.htm#fromView=search&page=2&position=38&uuiid=78c3fc97-626c-4399-a36c-d4eff89abb64&new\\_detail=true](https://www.freepik.es/foto-gratis/jovenes-adultos-divirtiendose-juntos_22893682.htm#fromView=search&page=2&position=38&uuiid=78c3fc97-626c-4399-a36c-d4eff89abb64&new_detail=true)

### SOBREMESA

En este contexto surge una maravillosa costumbre: la **sobremesa**. Se trata de ese rato después de comer en el que, sentados alrededor de la mesa, se disfruta de una charla tranquila. Generalmente, ocurre los fines de semana o cuando se tiene tiempo libre, y puede durar desde unos minutos hasta varias horas, dependiendo del ánimo o la situación de las personas presentes. Con un café o una copa de vino en la mano, las conversaciones pueden ser sobre cualquier tema: desde anécdotas cotidianas hasta profundas reflexiones sobre la vida. Charlar con alguien después de comer permite olvidar el estrés del día, refrescar el cuerpo y la mente. Esta costumbre evidencia lo importante que es en la cultura española el pasar tiempo con familia y amigos.

España



<https://www.flickr.com/photos/cristianadrian/12446776964/>

## ¡La sobremesa también te espera en el restaurante!

La sobremesa no es solo cosa de casa; también es muy común en los restaurantes. En muchos lugares en España, no se apresura a limpiar la mesa para recibir a los siguientes comensales, sino que se crea una atmósfera que anima a los invitados a quedarse y disfrutar tranquilamente del momento.



## Qué no se debe hacer durante las comidas

En esta cultura donde el momento de la comida es tan valorado, existen algunas normas de etiqueta a seguir. La primera es que se debe esperar a que todas las personas estén sentadas y tengan su plato servido para poder empezar a comer. Por otra parte, si alguien aún se encuentra comiendo, no es correcto levantarse antes de que haya terminado, ya que se considera una falta de respeto.

Así que, si alguna vez estás en España y piensas: "Ya terminé, ¿puedo levantarme?", mejor espera un poquito más ¡y disfruta de ese maravilloso momento hasta que todos hayan acabado!

## ✦ Comer en familia

### UN MOMENTO DE CONEXIÓN

En España, la familia es una pieza clave de la cultura. Y la comida es la ocasión perfecta para reunir a todos. La mayoría de las familias tratan de almorzar y cenar juntas siempre que es posible. El almuerzo, especialmente, es la comida más importante del día, por lo que aunque haya trabajo o escuela, muchas personas se esfuerzan por compartir este momento con los suyos.



[https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-pasando-tiempo-calidad-juntos\\_22376911.htm#fromView=keyword&page=3&position=22&uuiid=714f3053-2d8b-481b-bae3-d3a1f90c78b5&new\\_detail=true](https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-pasando-tiempo-calidad-juntos_22376911.htm#fromView=keyword&page=3&position=22&uuiid=714f3053-2d8b-481b-bae3-d3a1f90c78b5&new_detail=true)

Para los niños, depende de factores como la distancia entre el colegio y su casa, o si sus padres se encuentran trabajando o no. Pero es común que, en el caso de las escuelas con horarios continuos, los estudiantes terminen las clases alrededor de las 2 p.m. y vuelvan a su residencia para almorzar con sus padres. Incluso en escuelas con horario partido, no son pocos los niños que regresan para comer antes de continuar con las clases de la tarde.

Los padres también hacen lo posible por comer en casa y así poder conversar con sus hijos, escuchar cómo les ha ido en la escuela, o comentar cualquier acontecimiento del día. Estos momentos fomentan la comunicación familiar y ayudan a que los niños crezcan en un ambiente seguro y amoroso. En medio de la ajetreada vida diaria, sentir la conexión con la familia nos trae felicidad y satisfacción.



<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2021/08/30/los-siete-beneficios-de-comer-juntos-en-familia-segun-la-ciencia/>

### ◆ Y no podemos olvidar los domingos...

El domingo es el día de descanso y reunión familiar por excelencia. Este día, los familiares se reúnen para tener una comida más especial, a menudo en casa de los abuelos o padres. Es habitual ver a hermanos, hijos o adultos ocupados durante la semana, regresar a casa para compartir una comida con la familia. Al finalizar esta, no es raro que disfruten de una larga sobremesa o incluso salgan a dar un paseo juntos.

## En conclusión: comer no solo alimenta el cuerpo, ¡también el alma!

Las costumbres entorno a la comida en España no se limitan solo a "comer", sino a fortalecer los lazos familiares y de amistad. La comida es un momento para compartir sonrisas, conversaciones y cariño, y enriquecer nuestra vida cotidiana. El concepto de la sobremesa nos enseña la importancia de valorar esos momentos compartidos. Así que, la próxima vez que comas con tu familia o amigos, no solo te concentres en llenar el estómago, sino en disfrutar de cada instante, en relajarte y compartir una buena conversación. ¡Seguro que esa comida se convertirá en un momento aún más especial!



<https://es.pinterest.com/pin/98445941849343688/>

España

Irene Martínez Gil