

カリフォルニアのソウルフード

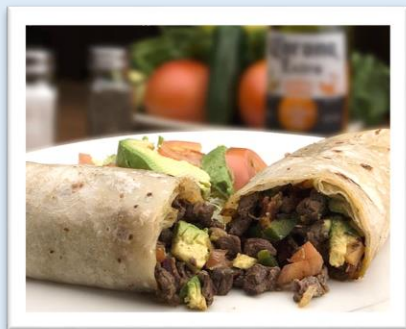
カリフォルニアで愛される、文化の交流をもたらす料理について紹介します。

アレックス・サン

2025年 8月

カリフォルニア州の文化を食べ物で代表すれば、ブリートという料理が代表になるでしょう。メキシコで生まれたブリートとは、ビーンズやお肉、チーズなどをトルティーヤで包まれた料理ですが、地域によって中身や中身の量が異なります。

簡単な料理なので、材料を自由にできる柔軟さがある上に、作りやすいです。それこそが、地味に思えるブリートが多彩な文化から来た味を取り入れ、国際交流のステージになった理由となります。北カリフォルニアと南カリフォルニアのそれぞれの地方を代表する有名な作り方に加えて、個性のあるブリートが多くあり、国際化と、カリフォルニアとメキシコとの繋がりが写っています。



サンディエゴ

カルネアサダ

私の故郷であるサンディエゴでは、お肉をメインにしたカルネアサダブリートが名物料理になっています。お肉以外の材料が少ないミニマルな料理であり、地元のファンが多いらしいです。



ロサンゼルス

お寿司風

和食とお寿司をブリートにしたこのフュージョンフードから、ロスの日系アメリカ人コミュニティの文化に触れます。生のマグロや生の鮭、天ぷらなど、お寿司屋さんでよく見かける材料で作られています。



サンフランシスコ

ミッションスタイル

発祥地のミッション・ディストリクトから名前を取ったブリートです。ライス、カルネアサダ、フリホーレスを使用します。大きめなので、弾けないようにホイルでしっかり包まれて出されています。

アレックスに聞いてみよう！

Q.ブリートを日常生活にどう取り入れていますか？

A. 夕飯の残り物など家にある材料でブリートを作って、アウトドアに出かけるときに持っていきます。お腹をいっぱいにしてくれるし、栄養万端で持ち込みやすいです！

Q. お好みの材料は？

A. 味のバランスと食感コントラストを考えると、コリコリしたピクルスが一番ですね！



A Californian Comfort Food

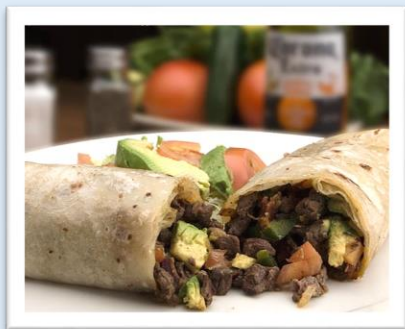
Meet California's beloved blank slate for flavor innovation and cultural fusion..

By Alexandria Sun

Aug 2025

If there was one food to sum up the culture of California, it might be the burrito. Originating in California's neighbor of Mexico, the humble burrito typically consists of a tortilla wrapping a generous filling of beans, meat, cheese, and other delicious ingredients. However, what you find in your burrito might change depending on where you are in California.

As a simple food of filling wrapped in a tortilla, the humble burrito is easy to make and modify, inviting people to fill it with the flavors of their heritage culture. In addition to the two primary styles of burrito from Northern and Southern California, innovative burritos served around the state are popular forms of fusion food that reflect the state's vibrant mix of cultures and deep ties to Mexico.



San Diego

Carne Asada Burrito

My hometown of San Diego has a signature burrito that puts meat in the spotlight with only the use of carne asada and few toppings. This minimalistic burrito has many local fans.



Los Angeles

Sushi Burrito

LA's Japanese-American community shines through this fusion food, which wraps elements of Japanese cuisine into the burrito shape. Fillings include raw tuna, salmon, tempura, and other common sushi ingredients.



San Francisco

Mission Style Burrito

Named after the Mission District where it was created, the Mission Style Burrito is stuffed with carne asada, whole beans, rice, and sour cream. This "super burrito" requires a foil wrapping to prevent bursting!



Ask Alex!

Q. How do you incorporate burritos into your daily life?

A. I often make burritos with a variety of ingredients, including leftovers from last night's dinner, and bring them with me on hikes or climbs. They're filling, nutritious, and easy to pack!

Q. What are your favorite ingredients to put in burritos?

A. Pickles are my favorite for flavor balance and dynamic contrast!