

# 食文化にみる世界

## —ウクライナの食卓から—

神奈川県横浜市でロシア料理教室も開催しているウクライナ出身のクジコーヴァ・タチャーナさんに、ウクライナの家料理を紹介していただきました。豊かな穀倉地帯はぐくんだ食文化は、とても魅力的でした。



### [右写真紹介]

#### 料理の紹介

- 1 **ボルシ・パ・ウクラインスキー**(ウクライナ風ボルシチ): 豚スペアリブ、牛すね、牛骨を煮込んでベースのスープをつくる。キャベツ、じゃがいも、ピーマンを煮、いためたにんじん、生トマト、トマトペースト、さらにビーツ(地中海原産の野菜。かたいので下茹でしたものを煮込み料理や酢漬け、サラダなどに使う。ウクライナやロシアの定番料理ボルシチには欠かせない)を加えて煮込む。ベースのスープにしつかりとした旨みがあるので、味付けは塩、こしょう、にんにくでシンプルに。
- 2 **ファルシローヴァニエ・パミドーリ**(トマトのウクライナ風ファルシ): ゆで卵、チーズ、青ねぎ、デイル、にんにくをマヨネーズであえ、くりぬいたトマトに詰める。グリーン野菜を添え、彩り豊かに。
- 3 **カトレッタ・パ・キエフスキー**(キエフ風カツレット): ふつうのカツレットと違い、カツの中に、すりおろしたにんにく、デイル、イタリアンパセリ、バターを合わせたものが入っているのが特徴的。にんにくとハーブの香りのよさにバターのコクが加わり、ソースなしでもまったく物足りない感じがしない。さめても十分おいしくいただける。



- 4 **パムプーシキ**(ウクライナのパン): ウクライナでは、ボルシチと一緒に出されるパン。パン自体にはこれといって特徴はないが、にんにく、塩、水、油を混ぜてつくったソースをつけながら、ボルシチとともにいただくのがウクライナ流。
- 5 **ブルーベリーのキセリ**(くず寄せデザート): ウクライナでは健康料理のひとつとされ、腸をととのえる働きを促すという。水ときかたくり粉にブルーベリージャム、砂糖、生クリームなどを加えてつくる。夏は冷やして、冬は温かいまま、と四季を通して老若男女問わず好まれている。

## ウクライナの食文化

### 南野大介

ソ連崩壊後に誕生した独立国家としてのウクライナの歴史は20年に満たないが、9世紀にウクライナなど現在の東スラブ諸国の発祥となるキエフ大公国が建国されて以来、欧州からロシアにかけて横たわる大地が肥沃な黒土(チェルノーゼム)で覆われていることが知られていた。19世紀には貴族や資本家によって黒土地帯が大規模に開墾され、農産物が大量に欧州に輸出されたことから、ウクライナは「ヨーロッパのパン籠」とよばれるようになった。

現代のウクライナの農業は、ソ連時代の集団化による効率低下の影響もあり、肥沃な黒土を十分に生かしていない。それでも、小麦、ライ麦、大麦、大豆、そば、じゃがいも、ひまわりなど多くの種類の農作物が生産されている。ウクライナ人の主食はパンで、小麦の白パン、ライ麦が入った黒パン、じゃがいも粉が入ったもちりとした食感のパンなど種類も多い。

ウクライナは、20世紀まで独自の国家を持たなかった。したがって、ウクライナでは華やかな宮廷文化は見られないが、素朴な農村の生活文化が発達した。食文化も、スープなどの煮込み料理や、野菜のピクルス、ベリー類や果物のジャムなど、農村の暮らしの中から生まれたものが多い。

日本ではロシア料理として知られることが多いボルシチの発祥は、ウクライナであるとされる。肉類とじゃがいもなどの野菜を真っ赤なビーツ(赤かぶ)で煮込んだスープであるが、ちょうど日本の味噌汁のように地方や家庭によって具材も様々である。たとえば、肉類としては豚肉を

使うものが典型であるが、ガチョウや鶏肉などが使われることもある。野菜は、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツが基本だが、トマトや豆、りんごを入れることもある。シャーヴェリとよばれる酸味のある野草を使った緑色のボルシチやきゅうりなど夏野菜とハムを使った「冷製ボルシチ」も美味である。

ウクライナ文化の特徴は農村にあるが、都市住民も、郊外にダーチャとよばれる菜園つきのサマー・ハウスを持っていることが多く、普段から伝統的な食文化にかかわっている。首都キエフの人々は春から秋にかけて、週末ごとにダーチャに通って菜園を耕す。そこでは、じゃがいもやきゅうりなどの野菜が育てられ、さくらんぼ、りんごなどの果樹もある。収穫された野菜はピクルスに、果物はジャムにそれぞれ加工し瓶詰めする。独立直後のウクライナでは経済が混乱し食料品も不足したが、ダーチャで育てられた野菜や果物のおかげで都市部の品不足を補うことができた。

その他、一般的なウクライナ料理としては、餃子のような小麦粉の皮にお好みの具材(ひき肉、マッシュポテトなど)を入れて茹でた「ワレニキ」、煮込みロールキャベツ「ホルプツィ」などがあげられる。また、日本人が洋食や中華料理を織り交ぜて日々の食卓を彩るのと同じように、ウクライナでも他民族の料理が家庭料理に入り込んでいる。旧ソ連のロシアや中央アジア、グルジアの料理などが親しまれている他、ルーマニアやハンガリー国境付近では近隣諸国の料理も生活の一部である。多民族のクリム半島では、タタール人料理が親しまれ、朝鮮人のつくるキムチや、伝統的な料理を守るギリシャ人村があるなど多様な食文化を見ることができる。



