

# 食文化にみる世界

## —ブルガリアの食卓から—

今回は、ブルガリアご出身のヴェルチェヴィさんご一家に伝統的なブルガリア料理を披露していただきました。

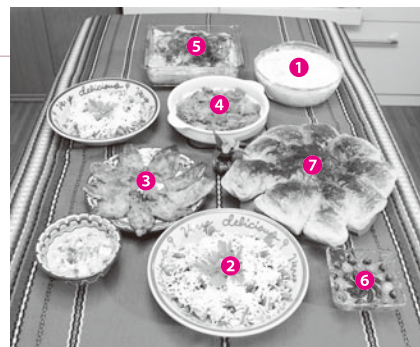


左上からデシスラヴァ・ヴェルチェヴァさん、ペトコ・ヴェルチェヴァさん、左下からリュボミル・ヴェルチェヴァさん、アルベナ・ヴェルチェヴァさん。ブルガリアでは、男性と女性、さらに家族の総称でも名字の語尾が変わるそうです。

### [右写真解説]

#### 料理紹介

- ① **タラトル**：代表的なヨーグルトスープ。ヨーグルトにおろしニンニクやサラダオイル、ハーブや調味料などを混ぜ、細かく刻んだキュウリを加える。
- ② **ショプスカ・サラダ**：代表的なサラダ。トマトとキュウリを混ぜ、みじん切りにした玉ねぎ、焼いて皮をむいたパプリカ、シレネ（フェタチーズ）を散らす。シレネは酸味のある白いチーズ。通常、牛の乳からつくられるが、ヤギの乳からもつくられる。
- ③ **ビュレック**：野菜のピカタにカッテージチーズを添えたもの。
- ④ **カヴァルマ**：代表的な煮込みオープン焼き料理。豚肉、玉ねぎ、きのこをサラダオイル、赤ワインを加えて炒め、肉を取り出してソースの中にさらに玉ねぎを入れ、肉を戻して、塩、こしょうを少々加えて温める。
- ⑤ **パニツァ**：名物菓子。パイシート、フェタチーズ、バターを10～12層に重ねたものに、ヨーグルト、卵、ソーダ水を混ぜたものをかけ、オーブンで焼く。
- ⑥ **ヨーグルトとフルーツのデザート**：水分を抜いたヨーグルトにブルーベリーやラズベリー、いちごを添え、くるみをのせ、蜂蜜をかける。
- ⑦ **ヴェルチェヴィ家手づくりのパン**：中に何も入れない手づくりのパン。



## ブルガリアの食文化

学習院女子大学准教授 中島崇文

ブルガリアはバルカン半島東部に位置する小国である。東には黒海、北にはおおむねドナウ川沿いにルーマニア、西にはセルビアとマケドニア、南にはギリシャと接している。

こうした地理的条件ゆえに、ブルガリアの食文化も近隣諸国の食文化と類似する部分が少なくない。上記のバルカン諸国はいずれも中世から近代にかけての約5世紀にもわたって、オスマン帝国の支配下におかれていたのであり、ゆえにトルコ人から受け継がれた料理が多々あるし、それらの料理の語源もトルコ語であることが少なくない。ロールキャベツのサルマやひき肉のミートボールのキュフテ、じゃがいもや玉ねぎ、ひき肉、ナスなどを層にしてパイのように焼いたムサカもトルコ語起源である。いずれもバルカンで幅広く食される料理である。

その他、ブルガリアではオリーブもショプスカ・サラダなどにしばしば用いられる。これはトマトやキュウリなどの野菜にチーズをかけたサラダで、農業国ブルガリアならではの料理であり、南欧的な要素が感じられる。

ただし、実はヴィトシャ山のふもとにある首都ソフィアの冬の平均気温はバルト海沿岸のそれよりも低く、冬期には雪の降る日が平均して38日もあるといわれている。ソフィアのほかに、かつてブルガリア帝国の首都として繁栄した歴史をもつヴェリコ・タルノヴォ市も丘の上にある。また、オスマン帝国の治世にはブルガリア人の多くは標高

の比較的高いところでひっそりと生活を送っていたといわれている。ブルガリアの国土自体、中央にバルカン山脈が東西にそびえていることもあって、比較的山がちで、平均標高は450mを上まわっている。

こうしたことから、ブルガリアはヨーロッパの中では比較的南の方に位置しているにもかかわらず、身体が温まるような、土鍋を使った煮込み料理でも有名である。代表的なものは、トマトを使って肉や野菜をじっくり煮込んだカヴァルマである。

以上のように、ブルガリアの食文化は周辺諸国や風土の影響を多分に受けているが、とくに際立っているのはやはりヨーグルトであろう。ヨーグルトは古代にアジア方面から移動してきたブルガール人がもたらしたとされているが、今日においてもブルガリア人の食卓で欠かせない食材である。牛乳のみならず、羊乳からもしばしばつくられるが、これは羊の多いバルカンの風土を反映したものである。飲むヨーグルトもよく消費されているが、日本と異なり、甘味料や砂糖が入っておらず、さっぱりした爽快感がある。ヨーグルトはさまざまな料理にもよく用いられるが、最もよく知られているのはタラトルであろう。これは細かく刻んだキュウリなどが入ったヨーグルトスープであり、冷たいまま食されるものである。

もう一つブルガリア的な食材といえば、バラがあげられる。カザンラクを中心とするブルガリア中部ではバラの生産が盛んで、ローズオイルのように高級な香水の原料となるほか、ジャムとして消費されることもある。



