

World Cuisine



Embassy of Finland in Japan

フィンランドで使われる食材は自然と共生するライフスタイルを反映したものが多く、新鮮な「地のもの」を好む日本人にとっては親しみやすいと思います。またフィンランド料理はおおむね、それぞれの季節の食材を生かしたシンプルな調理法になることが多く、これも日本人にとって共感できることです。フィンランドにおける季節ごとの食を簡単に紹介するならば、春はニューアスパラガスや針葉樹の芽、夏にはニューポテトやザリガニ、夏から秋にかけては多くの各種ベリー、秋のリンゴ、冬のクリスマス料理などです。

このような食を楽しんでいるフィンランド人ですが、最近新しいトレンドの食品や食材も生活の中に入ってきています。抗生物質フリーの鶏肉、脂がオメガ3に置き換わっている豚肉、ヴィーガンやベジタリアン向けのお手軽冷凍食品などです。このように「伝統の食習慣と最新トレンドの融合」、これがフィンランドの食を表す言葉でしょう。特にこの伝統とトレンドの融合がわかりやすい乳製品の分野をここでご紹介しましょう。

フィンランドのスーパーマーケットで、非常に大きな乳製品コーナーを見るのは興味深い体験です。実はフィンランドは1人当たりのミルク関連消費量が世界で1位であることはご存知でしょうか。フィンランド人1人当たりの牛乳の消費量は年間約130リットルとされていますがこれは子供時代から乳製品に親しむ機会が多いことと関連していると言われます。

さて、フィンランドにはさまざまな乳製品があります。Piimä（英語でいうバターミルクに近い乳製品）は、最もフィンランドらしいものです。そのほかにラップラン



© Emilia Hoisko, Visit Finland

ド地方で好まれるvilliというカードミルク、発酵乳製品クォークであるrahka、自家製スタイルのチーズkotijuusto、円盤状の無発酵チーズleipäjuustoなど多くのフィンランドならではの乳製品があり、フィンランドの食文化の中でのミルクの大切さがうかがえます。

このようにフィンランド人にとって大切な乳製品ですが、最近新しいタイプの「乳製品」の研究、生産に多くの投資がなされています。ラクトースフリーのミルクはもちろん、ビーガンや特定のアレルギーを持つ人のために、大豆、オート麦、アーモンド、米、ヘーゼルナッツ、さらにはソバから作られたプラントベースミルクが供給されています。また、機能性を求める消費者向けにプロバイオティクスのラクトバチルスラムノサスGGを乳製品に使うなど、世界的に企業や投資家の関心を集めています。

フィンランドに行かれた際は、ぜひ「伝統の食習慣と最新トレンドの融合」をお楽しみください。

