

# World Cuisine



## Embassy of the Republic Poland in Japan

現在のポーランド料理のルーツをさかのぼるとき、その源流ともいえるのは、5世紀から6世紀に移り住んだスラブ民族の食事だと考えられます。8世紀に気候が温暖化したことから、農業が始まりました。自然と強く結びついていたスラブ民族にとって重要な恵みであった小麦、大麦、ライ麦、キビなどは現在でもポーランドの食卓に欠かせません。

現在のポーランド料理の代表格といえば、大きな水餃子のような「ピエロギ」がまずあげられます。これは中国の餃子がモンゴル、ロシアを経由してポーランドに伝わったものとされます。中に包むのは肉、キャベツときこの、チーズとじゃがいも、夏にはベリー類です。小麦粉で作るもちもちとした厚めの皮が特徴です。

また、ポーランドはスープの国としても知られ、100以上の種類があるともいわれています。糸のように細いパスタが入ったブイヨンのクリアスープ「ロスウ」、お米が入ることも多いトマトスープ、発酵きゅうりをベースにして作る「オグルコヴァ」、ライ麦を発酵させたベースに白ソーセージとゆで卵を入れる「ジュレック」……家庭によってさまざまなバリエーションもみられる、お袋の味です。ちなみに、具沢山のポーランドのスープは「飲む」[すする]ものではなく、「食べる」といいます。

ラードをパンに塗って発酵きゅうりと一緒に食べたり、ピエロギに炒めた玉ねぎと油をかけて食べたり、スープにも出汁となる肉の脂が浮いていたり。甘いデザートも

妥協しません。ポーランド料理はカロリーが高い、という印象をもつ方もいらっしゃるかもしれませんが。ここには2つの理由があります。

まず1つめは、冬がとても寒い国なので脂肪を蓄えておく必要があること。身体を温めるために飲むウォッカから胃袋を守るために、ラードを食べるという話もあります。

2つめは、第2次世界大戦勃発後、食糧不足となったこと。外食サービスは細々と残ったものの、大きな損害を受けた国の再建には時間を要し、洗練された料理よりも高カロリーで低価格なものが求められていた背景があります。

現在では、伝統的なポーランド料理をおしゃれに、低カロリーにアレンジしたものも好まれ、国内にベジタリアンやヴィーガンも増えてきていることから、需要に沿ったヴィーガン料理の開発で、ポーランドは欧州を先導しています。

また、現在ではりんごの生産が盛んで、その生産量は欧州一。なかまで真っ赤なイチゴや、瑞々しい森のベリー、「雨後のきのこ（雨後の筍と同意義）」というたとえもあるほど、によきによきと生える香り高いきのこなど、約32万平方kmの平らなポーランドを歩けば、自然の恵みの香りが漂ってくることでしょう。

お問い合わせは、ポーランド広報文化センター (Tel: 03-5794-7050、E-mail: [tokio@instytutpolski.org](mailto:tokio@instytutpolski.org)) まで。



左：ピエロギ、中央：ジュレック、右：教皇ヨハネ・パウロ二世が愛した「クレムフカ」クリームのパイ  
(中央・右の写真提供：World Breakfast Allday)