

# World Cuisine



## Embassy of the Republic of Armenia to Japan

アルメニア料理は2000年以上の歴史を持ち、地域最古の料理の1つと考えられている。考古学的にも、2500年前にはアルメニア高原の住民はパンの焼き方と発酵過程について深い見識を持っていたとされる。アルメニア高原で畜産と農業が発達したことは、アルメニアの伝統的な料理で肉、乳製品、野菜、穀物、ハーブが積極的に使用されることにつながった。

アルメニアの山岳地帯では多様な食用、薬用ハーブが育つ。アルメニア料理では調味料の使用は不人気という固定観念もあるが、実際は300種類以上のハーブが使用されている。ドライハーブよりも新鮮なハーブをそのまま調味料として使うほうが一般的だが、厳しい冬に向けて大量に凍結または乾燥される。さらに、野菜を漬けたり焼いたりした形で保存し、多種多様なジャム、コンポート（フルーツジュース）などの保存食も準備しておく。

アルメニア料理では、欧州料理の伝統と同様に、最初に供される料理はスープである。スープには通常、栄養価の高い肉、野菜、さまざまな穀物を使用されている。

アルメニア人に最も愛されているスープは牛ひづめと胃から作られている「ハシュ (Khash)」である。「ハシュ」という名前はアルメニア語で「茹でる」を意味する「ハシエル (Khashel)」という言葉に由来している。ハシュは完成に5時間も要するので、家庭で頻繁に作られる料理ではない。ハシュは大抵、朝早く、乾燥させた「ラヴァシュ」(アルメニアのラップパン)、ニンニクと伝統的なアプリコットまたは桑のウォッカと共に食べられる。

二番目に供される料理、穀物、肉や魚、野菜（ハーブなど）を使ったメインディッシュで最も有名なものは「トルマ」である。調味料をかけた牛豚の合い挽きをキャベツや葡萄の葉に包んだ、または野菜の中に詰めた料理である。2011年から毎年、アルメニアの古都ドヴィンの遺跡の近くでトルマ祭が行われている。

「ガパマ」と呼ばれるカボチャの詰め物もユニークな料理だ。クリスマスシーズンによく作られるこの料理は、カボチャの中身をくり抜き、炊いたご飯と、刻んだアーモンド、リンゴ、コーネル、アプリコット、プラム、デーツ、プルーン、レーズンなどのドライフルーツを詰めて作られる。蜂蜜を注ぎ、挽いたシナモンや砂糖を混ぜるのも一般的だ。

なお、数多くの料理の中でアルメニア人に最も愛されている料理はなんと言ってもアルメニアのバーベキュー「ホロヴァツ」である。肉を塩、コショウ、レッドペッパー、オニオン、ドライハーブで漬けてから、アプリコットの木炭で焼く。出来上がった肉をラヴァシュで覆われた大きなポウルに入れる。肉汁に浸したラヴァシュは、食卓で最もおいしいごちそうとされる。

お問い合わせは、駐日アルメニア共和国大使館 (<https://japan.mfa.am/en>) まで。



写真左上から時計回りに：ハシュ、ラヴァシュ、ガパマ、トルマ