World Cuisine

Embassy of the Republic of Bulgaria in Japan

ワイン造りの伝統

ブルガリアのワインづくりは6000年をさかのぼる伝統があり、ブルガリアの文化や習慣と緊密に関係しています。過去には、古代トラキア人が宗教儀式のとき、神様と話す手段としてワインを使用していました。また、ブルガリア人は大事なお客様を迎えるとき、パンとワインでもてなします。

現在、ブルガリアは世界的なワインの産地として注目されています。主に５つの産地に分類され、270のワイナリーがあります。また、ぶどう生産面積の30%がマヴルッド、メルニック、レッドミスケット、ディミャット、ルビンとギャムザというブルガリアのオリジナル品種であり、ブルガリアにしかないユニークなワインが製造されています。

ブルガリアワインが国際賞を受賞し、高品質な素晴らしい味わいでワイン愛好家を感動させています。最近、日本ではブルガリアワインの輸入量がじわじわと増えています。

ヨーグルトの国、野菜の天国

ブルガリア料理の食材は、肉類、野菜が豊富です。ピーマン、ニンジン、グリンピース、玉ねぎ、ジャガイモなど、ブルガリア人は庭からとれる野菜が好きです。ブルガリアは昔から農業国で、きれいな空気、肥沃な大地に恵まれています。

バニツァはブルガリアの伝統の料理で、白いチーズ、ヨーグルトとフィロペストリーで作られています。ブルガリア人にとって一般的な朝ごはんでもあり祝日の料理でもあります。

ブルガリアは日本ではヨーグルトの国として知られているように、ヨーグルトを材料として使う料理がたくさんあります。そのひとつは、「タラトール」スープです。タラトールは夏によく食べられる冷たいスープです。メインの材料はヨーグルト、水、キュウリ、ニンニク、塩、オリーブオイル、クルミと「ディル」という調味料が入っています。また、ヨーグルトはトッピングやソース、サラダのメイン材料として使われています。

日本に米食が根付いているように、ブルガリアではパンがすべての料理の主食です。また伝統的な習慣に基づいて、クリスマス、結婚式、新生児の洗礼などを祝う儀式ではパンが塩、蜂蜜と一緒に食べられています。

ハーブの大国

ブルガリアはバラ以外に、ミント、レモンバーム、タンポポの根、セージのお茶、リンデン、ラベンダー、野生のオレガノ、サフラン、ムルサルのお茶など、ヨーロッパ最大のハーブとスパイスの生産国および輸出国のひとつです。また、世界一のラベンダー油生産国です。

ハーブは、食品、製薬、化粧品業界で使用されています。伝統療法では、ブルガリアの豊かな自然と南の太陽が育んだ3600種類以上の薬草を活用しています。ブルガリアを旅すると、６月には各地域でラベンダー畑が、８月にはヒマワリ畑を目にすることができます。ハーブは６月24日の早朝から夏至の日に摘みとられた場合に最も治療効果があると伝統的に考えられています。

また、大変美味な蜂蜜もあります。ブルガリアで生産される蜂蜜の主な種類には、コリアンダー、アカシア、マナ、リンデン、ヒマワリ、ミント、ラベンダーとフルーツが挙げられ、香り、味、そして癒しの特性が異なります。蜂蜜には、消毒、風邪や貧血に効果があり、また胃と神経系を癒します。

お問い合わせは、駐日ブルガリア共和国大使館（https://www.mfa.bg/ja/embassies/japan）まで。

左：バニツァ、右：シレネ・ポ・ショプスキ（トマト、チーズ、サラミ、卵を重ねたオーブン料理）