World Cuisine



Embassy of Bangladesh in Japan

バングラデシュ料理は、ベンガル地方に根付く伝統と、歴史を通じて受け継がれてきた多様な文化が融合しています。国内を縦横に流れる河川、肥沃な大地、そして地域ごとの特色に、ベンガル、ムガル、ペルシャ、ポルトガル、英国などの食文化が調和しています。ムガル帝国の影響により、ビリヤニやケバブ、濃厚な肉料理が広く親しまれるようになった一方で、ポルトガルや英国からは、ジャガイモや唐辛子、ベーカリー製品、カツレツ、紅茶などの食材や料理がもたらされました。また、世界有数の農業国として知られ、米、野菜、淡水魚、果物の生産量はいずれも世界トップクラスを誇っています。

米はバングラデシュの主食であり、その豊かな食文化の中心を成しています。代表的な料理のひとつが香り高いビリヤニです。ビリヤニには、現地で高級米として知られるチニグラ米がよく用いられ、独自に調合された香辛料によって豊かな風味が引き出されます。特に人気が高いカッチ・ビリヤニは、羊肉や牛肉をじっくりと時間をかけて調理した祝いの席の定番料理です。一方、テハリは、香り豊かな米とジューシーな牛肉をスパイスとともに炊き上げる料理で、より素朴ながら奥深い味わいを楽しむことができます。これらの料理は、辛味のあるグリーンサラダや、ヨーグルトとスパイスをベースにした伝統的な飲み物ボルハニとともに供されることが多く、バングラデシュならではの食文化を楽しむことができます。

魚はバングラデシュの食卓において特別な存在であり、なかでも国民的な魚として愛されているのがヒルサ（Ilish）です。ヒルサは日本のニシン科に近い魚で、その独特の風味、繊細な食感、そして濃厚なうま味で知られています。調理法も多彩で、伝統的なカレー料理から、マスタードソースで仕上げる代表料理ショルシェ・イリシュ（Shorshe Ilish）、さらに香ばしく焼き上げたフライ料理まで、さまざまなかたちで楽しまれています。

バングラデシュでは、デザートや伝統菓子も主菜に劣らず魅力的です。伝統的なスイーツで世界的に知られており、ロショゴラ、サンデシュ、ミシュティ・ドイ（甘味ヨーグルト）、ロショマライ、チョムチョム、ジラピといった代表的な菓子が親しまれています。また、牛乳、砂糖、米粉、ココナッツ、そしてサトウヤシやサトウキビからつくられる未精製糖ジャガリー（Jaggery）を使用した地域色豊かな菓子も数多く存在します。これらの甘味は、祭りや結婚式などのお祝いの場で欠かせない存在であり、来客をもてなす際にも振る舞われます。そうした習慣には、人々が喜びや祝福を分かち合うバングラデシュの文化が表れています。

特色豊かなバングラデシュの食文化は、温かいベンガル流のおもてなしの精神とともに、一度は訪れてみたい南アジア有数の魅力となっています。首都ダッカをはじめ、チャトグラム（旧チッタゴン）、シレット、コックスバザールなどの主要都市では、伝統的なベンガル料理やムガル料理に加え、欧風料理や東アジア料理を提供するレストランも充実しており、ワールドクラスの美食体験をお楽しみいただけます。



ヒルサ（イリシュ）のフライとカレー



伝統菓子