World Cuisine



Enterprise Greece

ギリシャの食卓へようこそ
季節を味わい、シンプルを楽しみ、食を分かち合う



ギリシャと聞くと、青く輝くエーゲ海や古代遺跡を思い浮かべる方が多いでしょう。しかし、この国の魅力を最も身近に感じられるもののひとつが、その豊かな食文化です。ギリシャ料理は土地の恵みと季節の移ろいを大切にしており、その考え方は、日本人が親しむ「旬」の文化や素材の持ち味を生かす食の哲学とも通じるものがあります。

食卓を支える良質な食材

ギリシャ料理の要となるのが、エクストラバージン・オリーブオイルです。オリーブオイルは素材の味を覆い隠すのではなく、野菜や魚介、ハーブ、チーズなどを優しくつなぎ、それぞれの持ち味を引き立てます。

完熟トマトやキュウリ、オリーブ、フェタチーズを使った伝統的なギリシャ風サラダ「ホリアティキ」や、レモンとオレガノでシンプルに味付けした魚のグリルは、良質な食材こそ過度な調理を必要としないというギリシャ料理の精神を象徴しています。

「メゼ」が育む交流の時間

ギリシャの食文化を語るうえで欠かせないのが「メゼ」です。メゼとは、テーブルの中央に並べた小皿料理を皆でシェアする食文化です。ヨーグルトとキュウリのディップ「ザジキ」、そら豆のペースト「ファヴァ」、タコのグリル、香ばしいパイ料理などが時間をかけて供されることで、ゆっくりとした会話を楽しめる、温かなおもてなしの雰囲気「フィロクセニア」を生み出します。

地域ごとに広がる多彩な味わいと家庭料理

地域ごとの個性も、ギリシャ料理の大きな魅力です。エーゲ海の島々では新鮮な魚介類や野生のケッパーが親しまれ、クレタ島では野生のハーブや豆類が日々の食卓を彩ります。また、ギリシャ北部は幾重にも重ねた薄い生地（フィロ）を使った伝統的なパイ料理「ピタ」で知られています。

ナスとひき肉を重ねて焼く「ムサカ」や、肉の串焼き「スブラキ」は海外でも広く知られていますが、日々の家庭料理には人々の暮らしがより色濃く映し出されています。夏には、米とハーブを詰めたトマトやピーマンを焼き上げる「ゲミスタ」が旬の味覚を伝え、寒い季節には、滋養豊かな白インゲン豆のスープ「ファソラダ」が食卓の主役となります。

ギリシャの食文化の根底にあるのは、新鮮な食材への敬意、バランスの取れた食生活、そして人とのつながりを大切にする心です。海辺のタベルナ（ギリシャの伝統的な食堂）でも山あいの村でも、それは変わりません。人々は食卓を囲み、ゆっくりと味わいながら、かけがえのない時間を分かち合うのです。



ギリシャヨーグルト



前菜の盛り合わせ

ギリシャの食品・アグリフード産業は、高い品質と輸出拡大の可能性を背景に、海外からも注目を集め、さらなる発展と海外展開への期待が高まっています。

お問い合わせ

Enterprise Greece
E-mail: tradeinfo@eg.gov.gr