

2017年10月26日

【コラム】～トルコ料理「肉料理」～

トルコ料理と言えば『ケバブ』が有名ですが、トルコ料理はオスマン帝国時代に大きく発展してきました。バルカン料理や中央アジア、アラブ料理の影響も受け、今では世界3大料理の一つとして知られています。トルコは国民の大半がイスラム教徒の国なので豚肉は食用しません。羊、仔羊、牛、子牛、鶏肉が主要となっています。また国内では地方の地理や気候により大きく分けて、黒海地方料理、エーゲ・地中海地方料理、中央アナトリア地方料理、南東アナトリア地方料理と分けられます。黒海地方は酪農が盛んでバターを使った料理が多くみられます。エーゲ・地中海料理では海の幸、野菜料理、南東トルコ料理では香辛料を効かせた肉料理が多くみられます。



ここでいくつかのトルコの代表的な肉料理をご紹介します。



*『ケバブ』・・・ケバブといっても一口大の大きさに切ったそれぞれの肉を串に刺してじっくりグリルをした『シン・ケバブ』、肉をスライスにしたものを重ねて大きな串に刺して回転させ、ゆっくり焼きながら周りを切り削いでいく『ドネルケバブ』、これはパンに挟んで食べたり、ピラフと言われるライスの上のせて食べたりします。またドネルケバブの肉をトマトソースとヨーグルトで和え、その上に溶かしたバターを少しかけて食べる『イスケンデルケバブ』、これはオスマン帝国の古都ブルサの名物料理で

す。そしてひき肉に自家製香辛料を混ぜて、串に刺して焼く少し辛めの『アダナケバブ』など、種類は沢山あります。それぞれ各地方、レストランなどで独自の香辛料やソースが使われ大変おいしいです。



*キョフテ（トルコ風ハンバーグ）・・・牛や羊のひき肉に（両方混ぜたものもある）パン粉、香辛料、



玉ねぎを混ぜて小さく丸めてグリルしたもの。いたってシンプルですが、おいしいものは肉の味がよく出ていて大変おいしいです。トマトソースやヨーグルトソースで煮込んだミートボールなどもあります。家庭でよく作られる料理です。

*カルヌヤヌック（ナスの挽肉詰め）・・・こちらもナスを使った家庭料理の定番の一つで大変親しまれている料理です。ナスの皮を軽く剥き真ん中に切れ目を入れて、油で軽く揚げます。ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマンなどを炒めてナスを開き、その中に詰めていきます。そしてトマトソースをたっぷりかけてオーブンで焼きます。ピラフと一緒に食べると食が進みます。

を炒めてナスを開き、その中に詰めていきます。そしてトマトソースをたっぷりかけてオーブンで焼きます。ピラフと一緒に食べると食が進みます。

このように一口にケバブやキョフテといっても種類は豊富で、各地方で香辛料やソースなどを使い、違った形の料理が出てきます。各地方の郷土料理も豊富で、旅に出たときはそれぞれの地方の味比べをするのも楽しみ方の一つになると思います。

トルコ共和国大使館・文化広報参事官室広報代理店

株式会社フォーカス