

2017年10月30日

## 【コラム⑨】～トルコ料理「メゼ」前菜～

トルコ料理は世界3大料理の一つとして知られています。歴史的にもヨーロッパ、アジア、アラブなどの食材や調理法が混じっていることが食文化にも表れています。トルコを囲んでいる海では魚介類や、夏にはふんだんに太陽の日差しを浴びて育つ野菜、そして山や平地では酪農、と自給自足ができるトルコでは料理や調理法も大変豊かです。市場に行けば新鮮な野菜が安く手に入る料理天国の国。トルコ人にとって、パンやチーズに並んで食事に欠かせないものが『メゼ』といわれる前菜です。お客様をおもてなしする際に、家庭でもテーブルをいっぱい飾られるこのメゼは、ふんだんに季節の野菜を使い、ヨーグルトも使います。食事に時間をかけて楽しむトルコ人にとって、メゼはなくてはならないものなのです。メインが出る前に、このメゼでワインやトルコ地酒のラクと一緒に食事を楽しみます。メインが出る頃には既にお腹がいっぱいになってしまうので食べ過ぎにはご注意ください。



ここでは家庭にてよく作られるメゼをいくつかご紹介しましょう。

### \*野菜とニンニク入りヨーグルトを混ぜた定番メゼ

定番メゼには、焼きナスとヨーグルト、人参とヨーグルト、ズッキーニとヨーグルトの和え物などがあります。



これは野菜をおろし金でおろしてオリーブオイルで炒め、ニンニク入りヨーグルトで和えたもので、レモン汁やクルミなどを入れるなどの工夫を凝らし冷たい前菜としていただきます。焼きナスは焼いたナスの皮を取り、ナスを包丁で細かくして小さく刻んだ玉ねぎやパプリカを混ぜヨーグルトに和えます。焼きナスの香ばしい香りとヨーグルトがよく合います。ヨーグルトを加えず、オリーブオイルとレモンとニンニク、塩で絡めたりすることもあります。ヨーグルト和えよりもさっぱりとした食味になります。

### \*ピリ辛のメゼ

アジュル エズメ：トマト、辛ピーマン、パセリ、玉ねぎなどを細かく切ってオリーブオイルやトルコの香辛料と混ぜるもので、ケバブ屋さんで必ず出されるメゼです。家庭では香辛料の好みがあるのでそれぞれ違った家庭のピリ辛メゼができあがります。

### \*豆のサラダメゼ

トルコには野菜はもちろん、メゼとしてお豆をメインとしたサラダがあります。白いんげん豆、ひよこ豆などを煮て、冷えてから玉ねぎやパセリ、パプリカなどと絡めてオリーブオイル、塩、レモン汁またはお酢で絡めていただきます。さっぱりしていてしかも栄養たっぷりの豆のサラダ。また豆をトマトソースで煮込んだものもあります。

このようにメゼはトルコ人にとって、なくてはならないものであり、その種類も多く、レストランに行ってもついつい多く頼んでしまいがち。トルコ人が大好きなメゼ、トルコにご旅行の際は是非試してみてください。



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