

ワールド・コラボ・フェスタ2021

Buna ziua! ~祝日本・ルーマニア国交樹立100周年~



写真提供：夜詩部



# つくってみよう！ルーマニアのごはん

ルーマニアの食のあれこれ

# ルーマニア食文化あれこれ



ルーマニア人は、古くから畜産や農業、狩猟に従事してきました。温暖な大陸性気候、起伏にとんだ土地、そして畜産、農業、狩猟の歴史が、ルーマニアの食卓に多彩なバリエーションをもたらしました。豊かな自然に恵まれたルーマニアでは素材の味を生かす素朴な料理が中心です。



古代ローマ帝国をはじめ、オスマントルコやハンガリー等の食文化の影響を受けており、他のバルカン諸国や東ヨーロッパの料理と共通するものがあります。



**昼食**が一日のメインの食事で、前菜、スープ、メイン料理、デザートまでしっかり食べます。



写真提供：夜詩部



## 主食はパンです

ルーマニアは世界有数の良質な小麦の産地です。また、小麦の次に生産量の多いトウモロコシも主食として食べられています。トウモロコシの粉から作られる**ママリガ (mamaliga)** は、ルーマニアの伝統的主食です。



ザクスカ

パンには、バターやジャムの他、**ザクスカ**というナスやパプリカなどから作られたスプレッドを塗って食べます。



ハム、ソーセージ、サラミはメゼルリと呼ばれ前菜や朝食として食べられます。

▼クリスマスに作る豚肉のルーマニア風  
シャルキュトリーの盛り合わせ

▼シュンクリタ・  
タラネスカ



豚の皮がついたままの  
脂身を茹でてスモーク  
したもの

▲レバー

レバーのソーセージ

▲スンジエレテ

ブラッドソーセージ

▲カイザー

リブベーコン

▲トバ

ブタ内臓や耳等  
のアスピック

▼シビウのサラミ



高品質で知られる  
シビウ地方の特産品

▲アルデアール地方のサラミ

# ルーマニア人は乳製品が大好き！

チーズは羊のチーズが有名で、香りも高く乳脂肪分も濃く、人気があります。



▲ウルダとハーブのクレープ



▲チーズとレーズンのケーキ



▲テレメア入りのパイ



チーズ入りの  
デザートも人気!!

# 豊富な種類のチーズが揃っています。



## ▶カシュ (Cas)

白いセミソフトタイプのフレッシュチーズです。羊乳か牛乳を凝固させて水分を搾り最後に塩を軽く加えるか全く加えないものがカシュです。



## ◀ウルダ

フレッシュチーズ。チーズ生成過程で生じたホエーを煮詰めて作ったものです。淡白な味わいなので料理などにも使われます。



## ◀テレメア

カシュを塩水に2～3週間つけて熟成させてつくります。

## ▲カシュカヴァル

半硬質イエローチーズ。スモーク・カシュカシュカヴァルは大人気です。

# ルーマニアの伝統料理



## サルマーレ(Sarmale)

サルマーレ (Sarmale) はルーマニアの代表的な伝統的な料理でロールキャベツとして紹介されるが葡萄の葉のロールの種類もあります。サルマレーのキャベツ（又は葡萄の葉）は漬け物にされた独特の味です。フィリングは豚肉、野菜と米 です。更に、ベーコンと一緒に煮立て、食べる際、サワークリームをかけます。クリスマス、お正月の食卓から欠かせない一品です。



## ミティティ(Mititei)

挽肉に香辛料とニンニクを混ぜて棒状に丸め、物を炭火で焼いたもの。町の屋台でもレストランでも食べられる庶民的定番料理です。

# チオルバ(Ciorba)

代表的なスープでチオルバの素ともいうべき特別な酢(bors)を入れるため酸味があります。入れる具材は様々です。

牛の胃(ciorba de burta)  
牛肉と野菜の煮込み(ciorba de vacuta)  
ミートボール(ciorba de perisoare)  
豆(ciorb de fasole) などがあります。



# ママリガ(Mamaliga)

トウモロコシの粉を炊いたもので他の料理と一緒に主食として食べられます。





## コゾナック(Cozonac)

復活祭の時期には教会へ納める祝い菓子として使われる甘いパンです。小麦粉、卵、砂糖を使用した発酵生地になッツやレーズンなどを混ぜて作ります。クリスマスなどの家族が集まる祭日に食べます。

## パパナシ(Papanasi)

ブラショフ地方名物のデザート。  
チーズ・小麦粉・卵を混ぜて揚げたドーナツにチェリージャムとサワークリームをたっぷりかけて食べます。



# 地方によってはこんなお料理も♡

## トランシルバニア地方のクルージュ風キャベツ

ひき肉とキャベツ（又は漬物のキャベツ）をラザニアのように重ねて作るオープン料理です。

\* サワークリームをかけると更に美味しい



## モルドバのヤマハウレンソウのボルシュ

ルーマニアでは、スープの材料として多種の野菜を使います。

モルドバ地方では、ボルシュ（小麦の襖を発酵させて作る酸っぱい調味料）で味付けをします。



## ムンテニア地方のムチュニチ

他の地方では3月9日のムチュニチに8型の焼き菓子をつくりますが、ムンテニア地方では、8型の Pasta にシナモン、バニラ、レモンの皮を入れた甘いシロップに入れて食べます。



## ドルジャ地方の魚のボルシュ

黒海に面しているドルジャは魚が豊富でボルシュ入りの魚のチオルバは地元の自慢料理です。



# その他のルーマニア料理



▲ひき肉と野菜詰めピーマン



▲ほうれん草のサワークリーム炒め

▶キャベツ炒め



▲グヤーシュ



▲ルーマニア風ピラフ



▲焼き玉ねぎ掛け  
インゲン豆ペース

▼ブラウトラウトの  
オーブン焼き



# ルーマニアの伝統料理を作ってみよう

日本で手に入る食材で作れるルーマニア料理のレシピを紹介します



サルマーレ  
Sarmale

定番料理のロールキャベツです。  
ママリガを添えて食べます。



サラタ・デ・ヴィネテ  
Salata de vinete

焼きナスをつぶしてサラダ  
油を加え、パンに塗って食  
べます。焼きナスの味が濃  
いので日本人向けです。



ママリガ  
Mamaliga

トウモロコシの粉で作る主食  
です。ルーマニアではこれを  
上手に作れたら一人前！と言  
われています。

# サルマーレ (Sarmale)

## 材料(5-6人分)

### ■食材

- キャベツ……………1玉
- 玉ねぎ……………1個
- にんじん……………1本
- トマト……………1個
- 合挽き肉……………400g
- ベーコン……………200g
- 米……………0.5cup
- サワークリーム……………適量

### ■調味料

- ★パプリカパウダー……………適量
- ★塩コショウ……………適量
- サラダ油……………少々
- お酢……………適量
- トマトピューレ……………大さじ3
- ブイヨン……………5-6個
- ★タイムなどのハーブ……………適量



# つくりかた



①キャベツの真ん中の芯をくり抜いて沸騰した鍋に塩・お酢を入れて茹でる。



②葉を破れないように一枚ずつはがす。芯(みじん切り)と葉の部分に分けておく。

## ③肉だねの準備…

- ・米は洗ってザルにあげて水気を取っておく。
- ・玉ねぎはみじん切りで炒める。



④キャベツで巻いていく。(ロールキャベツの要領で！)



⑤鍋にハーブ、キャベツの芯を敷く。

・米、玉ねぎ、ひき肉、★の調味料(タイムは煮込み用に半分とっておく)を入れて粘り気がでるまでこねる。



⑤ 具を隙間なく敷きつめる。



⑥ ベーコン、②で千切りにしたキャベツも入れる。



⑦ トマトピューレ、ブイヨン、タイムを入れ煮込む。



完成！！！！



ママリガ、サワークリームを添えて盛り付けます。

# サラタ・デ・ビネテ

## (Salata de Vinete)



### 材料(4-5人分)

- 長ナス・・・・・・・・・・・・・・3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/4
- ★マヨネーズ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ★塩コショウ・・・・・・・・・・・・少々
- ★レモンゼスト・・・・・・・・・・・・少々  
(レモンの皮をすりおろしたもの)
- ★サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ1





# つくりかた

1



ナスに切り込みを入れて  
オーブンか魚焼きグリルで  
写真のようになるまで  
しっかり焼く。

2



手で皮を剥く。  
※火傷に注意

3



木べらでペースト状に  
なるまで潰して  
みじん切りにした玉ねぎ、  
★の調味料を入れて  
混ぜ合わせる。

4



お皿に盛りつけて完成。  
トマトやチーズと  
一緒にパンに乗せて  
食べます。



# ママリガ (Mamaliga)

つくりかた



## 材料

コーングリッツ・・・300g  
水・・・・・・・・・・・・1000cc  
塩・・・・・・・・・・・・大さじ1  
オリーブオイル・・・適量



①鍋に水を入れ  
塩とオリーブオイルを入れる。

②軽く混ぜながら  
コーングリッツを入れる。  
混ぜずにそのまま5-10分。



③色が濃くなってきます。  
弱火で混ぜ混ぜ・・・  
**混ぜるタイミングがポイント！**  
ルーマニアの表現で  
“小さく泣くように”ママリガから  
聞こえたら混ぜる。

④粘り気がでてきたら完成。

★切り方のコツ  
まな板の上に乗せ、太い糸  
で切り目を入れると崩れず  
冷めにくいです。



# Muțumesc



【情報・写真・イラスト等 提供元】

- ルーマニア政府観光・商務局：<https://www.romaniatabi.jp/>
- 夜詩部：<http://www.yashibegifu.com/>
- 明治ブルカリアヨーグルト倶楽部：<https://meijibulgariayogurt.com/>
- ダニエルズワインショップ：<http://www.danielswine.shop>
- Romania Tourism：<https://romaniatourism.com/romanian-food-wine.html>

【参考文献】

- 「ルーマニアを知るための60章」 六鹿茂夫著
- 「おうちで作れる世界のレシピ」 本山尚善
- Cookpad：<https://cookpad.com/>
- Mamaliga-Romanian Polenta：<https://www.youtube.com/watch?v=MZNr-qD51M0>