

# ウクライナ の料理



# ～ウクライナ料理～

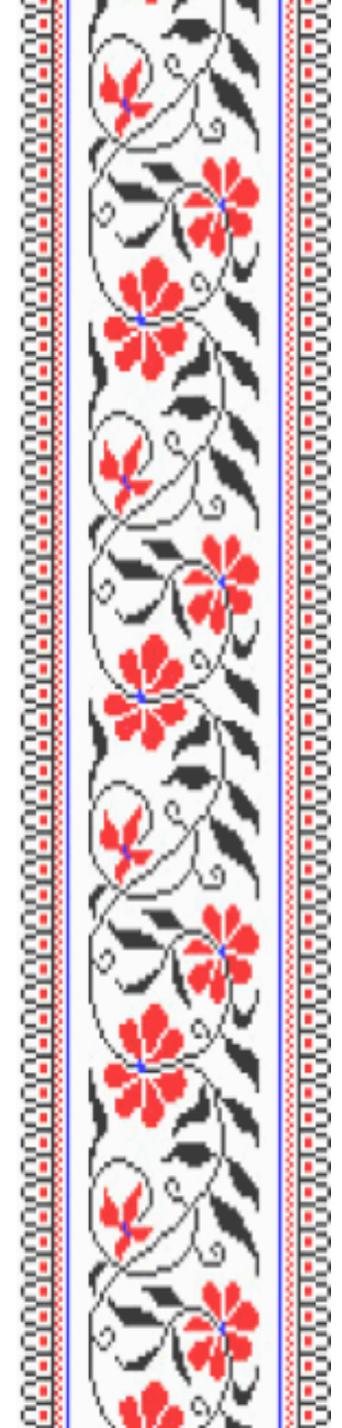
## ボルシチ(борщ)

ボルシチはビーツ（砂糖大根）と細かく刻んだ野菜を煮込んだ赤いスープで、古来より農業の盛んなウクライナで生まれ、周辺の地域に広がったと考えられています。**2022年7月1日には、ユネスコにより緊急保護が必要な無形文化遺産として登録されました。**

地域や家庭、季節によって様々なレシピがありますが、時間をかけて煮込まれた野菜と肉のうまみとビーツの甘味に、最後にスメタナ（サワークリーム）の酸味を加えて食す、大地の恵みを詰め込んだ栄養たっぷりの料理です。

## サーロ(салो)

サーロはウクライナの珍味でブタの脂身の塩漬けです。薄く切って、ニンニク、唐辛子、マスタードなどと一緒に黒パンに乗せて食べるほか、カリッと炒めて他の料理に乗せることもあります。



# ヴァレニキ (Вареники)

ヴァレニキは、小麦から作った皮に具材を詰めて茹でた料理です。生地にイーストを加えないのが特徴で、具は、肉、ジャガイモ、ザワークラウト、キノコ、チーズなどと様々です。また、サクランボやベリーを入れた甘いデザート用のヴァレニキも人気です。サーロをこんがり炒めたものやスメタナ(サワークリーム)をかけて食べます。



# ウズワール (Узвар)

ウズワールは、ドライフルーツに水と砂糖やはちみつを混ぜ、数時間煮だした濃厚ジュースで、クリスマスイブや正教会の休日に作られます。元々、ウクライナでは広い敷地でとれたたくさんの果樹がドライフルーツにされ、冬の大切なビタミン供給源となっています。



# ウクライナの「パン」

古代より、ウクライナではパンが主食でした。「パンがすべて」、「パンのない夕食はない」ということわざがあるほど、国民にとってパンは大切なもので、神からの贈り物と考えられています。

そのため、クリスマス、イースター、結婚式、お葬式、入学式、子どもの誕生、引っ越しなど様々な行事には、特別なパンが用意されます。

結婚式や入学式には上部がパン生地で作った模様で飾られた“**コロワイ**”とよばれる丸いパン、クリスマスとお葬式は、“**ピリシキ**”と呼ばれるチーズ、肉、キャベツ、豆などを詰めたパイ、イースターには“**パスカ**”と呼ばれる甘い円筒形のパンが作られます。その他、黒パン、ライムギパン、パイ、ドーナツ、はちみつパン、クッキー、タルトなど、ウクライナのパンの種類の豊富さは有名です。



**コロワイ**  
(**коровай**)

中央の模様は、ウクライナの国章で、国章の下にウクライナ民族のシンボルであるセイヨウカンボクの実と小麦の穂が配置されています。

