

Merhaba! トルコ

イスタンブール日本人学校

本間 和寛

令和3年9月

なかのくちにししよつかっこつ
中之口西小学校のみなさん、Merhaba! (メルハバ トルコ語で「こんにちは」) トルコのイスタンブール日本人学校で働いている本間和寛です。

すこ あき けはい ちか
少しずつ秋の気配が近づいてきましたね。トルコも朝晩は長袖じゃないと寒いくらいになってきました。みなさんも風邪をひかないように気を付けてくださいね。

こんかい た もの しょうかい おも ちゅうかりょうり りょうり
今回はトルコの食べ物について紹介したいと思います。中華料理、フランス料理とともに世界三大料理に数えられるトルコ料理です。やはり個性豊かで奥深い!! その中でも代表的なものをご紹介していきたいと思います! 少しでも(おもしろい!)とか(ふしぎだな。)とおもってくれたらうれしいです!

みわく 魅惑のケバブ達

①ドネル・ケバブ



きんじょ や
近所のケバブ屋さんです。ころよく写真を撮らせてくれました。

にくりょうり しお あぶら あじつ
肉料理には塩と油で味付けして炊いたお米【ピラウ】が付きま
す! 主食はパンなので、おかずです!
しゅしよく
【ピラフ】と関係あるかも…



りょうり ゆうめい
トルコ料理でもっとも有名なのは、やはり【ケバブ(kebab)】。ではないでしょうか? やはり左のようなイメージですよね? 実は【ケバブ】とは【焼いた肉料理】のことでたくさん種類があります! 左のように味付けした肉を何枚も重ねて回しながら焼く料理を【ドネル・ケバブ】と言います。昔は羊肉が一般的でしたが、今は牛肉や鶏肉が多いです。焼けたところからそぎ落としで食べます。パンに挟むと【ケバブサンド】になりますね。

②シシ・ケバブ

なか くし
ケバブの中で串(シシ)にさして焼いたものを【シシ・ケバブ】と言います。日本での焼き鳥に近いかも。塩とコショウでシンプルに味付けしたものが多いです。これもおいしいです。



③パトゥルジャン・ケバフ



【パトゥルジャン】とはナスのことです。ナスとひき肉を串にさして焼いたケバフです。これはロックダウン中にデリバリーをしておいしかったので紹介します！ナンのような薄焼きパン【ラワシュ(ラバシュ)】に生玉ねぎや青唐辛子、トマトなどと一緒に巻いていただきます。ジューシーなナスとひき肉が最高です。一緒についているレンズマメのスープの素朴な味わいとよく合います。

④テストィ・ケバフ



カッパドキアの名物【テストィ・ケバフ】です。【テストィ】とは水差しのことで【壺ケバフ】とも呼ばれています。素焼きの壺に、牛肉と香辛料を入れて直火で煮込みます。お店によっては盛り付けるときに、豪快に壺を割る演出をしてくれます。長時間煮込んだお肉はトロトロでスパイシーです。ピラウにかけてカレーライスのように食べると絶品でした。



まだ、燃え続けている壺を店員さんが運んでくれました。

皿にうつして欲しいと頼むと、素手で壺を持ってひっくり返して皿にうつしてくれました。熱くないのでしょうか？

ケバフには、まだまだたくさん種類があります。今回は代表的なものをご紹介します。テストィ・ケバフのように土地ごとに個性あるケバフも今後紹介できればと思います。食べ物特集、まだ続きます！

トルコの肉団子【キョフテ】



トルコでケバブと同じくらい有名な食べ物【キョフテ(kyofte)】です。キョフテは、ひき肉の料理のことで、ハンバーグに似ています。ジャガイモやトマトと一緒に煮込む【イズミル・キョフテ】、シンプルに焼くだけの【ウズガラ・キョフテ】など、具材や調理法によって名前が変わります。写真は1920年創業のキョフテのお店で食べたものです。パンにはさんでチリソースをつけて食べました。とても柔らかくておいしいです。その後ろに見えるのは、おなじみのコーラとSpriteです。トルコのレストランには必ずコーラ、Sprite、そしてファンタ（オレンジのみ）がメニューにあります。そして日本ではあまり見なくなった細い缶です。

トルコのピザ【ピテ】



私たちが「ピザ」と聞くと、イタリア発祥の丸い「イタリアン・ピザ」が思い浮かびます。トルコの「ピテ」の歴史は古く、ピザの原型ではないかと言われています。一般的に「ピテ」と言うと、上の写真のように船型で様々な具材がトッピングされているものを指します。具材は牛ひき肉や、チーズ、サラミ、ハム、ピーマンやトマトなどの野菜など、ありとあらゆる種類があります。地域によっても、生地が厚かったり、薄かったり特徴があります。

【マントウ】

「マントウ」は小麦粉で作った生地にひき肉をつめて茹でた水餃子のような料理です。水餃子との違いは、ヨーグルトとにんにくを合わせたソースや、トマトソースで食べるということです。中国の「饅頭」がルーツと言われています。



【ドンドゥルマ】

私が若いころ、よく伸びる「トルコ風アイス」が人気になり、コンビニなどで売っていました。トルコ語では「氷させたもの」を意味する「ドンドゥルマ」はアイスクリーム全般を指します。観光地でよく見かけるドンドゥルマは右の写真のように、長いヘラとコーンカップを使って注文したお客さんを楽しませてくれます。このような演出ができるのは、ドンドゥルマに特有の粘り気があるからです。その秘密は原料の「サーレップ」です。サーレップはラン科の植物のことで、この球根を乾燥させて粉末にしたものを混ぜます。その中の「グルコマンナン」という成分が粘り気を生み出しています。難しい話になりましたが、サーレップは食物繊維やビタミンが豊富で健康食品にもなっています。



カフェでは、上の写真のように様々な種類のドンドゥルマが並んでいます。コーンで100円以下で買えるので日本より安い印象です。味はかなり甘いのですが、濃厚でおいしいです。ナッツ系の物は、ゴロゴロと具が入っていて私は特にピスタチオが気に入っています。

みなさん、【Merhaba! トルコ】第3号食べ物特集いかがでしたか？本当は、頭がキーンとするほど甘いスイーツや、B級グルメなど、食べ物のことでお伝えしたいことがまだまだたくさんあります！またいつか、食べ物特集第二弾をお見せできたらいいなと思っています。みなさんが少しでも他の国のことに興味を持ってくれたらうれしいです！

次回はトルコイスタンブールの世界遺産についてお伝えできたらと考えています！アジアとヨーロッパの中継地、複雑な歴史が入り乱れるイスタンブールをお楽しみに！

ワイもついに世界をまたにける男や・・・

