



ちょっと勉強室 No.240

平成30年6月

今回のテーマは ロシア料理

(1) 基礎知識

サッカーのワールドカップ大会が間もなくロシアで開催されます。そこで、ロシア料理についてちょっと勉強してみます。

ロシア料理とは、ウラル山脈以西の伝統料理を元にして発達した、ロシアの伝統料理です。ロシアの気候や風土や素朴な農民文化を反映し、全体としては保存食を多用した煮込み料理や炙り焼料理、スープが多いですが、今日のロシア料理は多面的な側面を持っており、かつてロシア帝国として広範かつ多様な文化を包含してきた影響がみられます。

調理法は、オーブンを利用したロースト、鍋にフタをしてオーブンで加熱した煮込み料理等の焼き物が主で、近年でもそれは変わらず続いているようです。

(2) 歴史

元々は、しばしば極めて厳しくなる気候風土に暮らす農村住民のあいだから生まれた、農民料理で、身近にある魚、家禽、ジビエ、キノコ、ベリーやハチミツを組み合わせたものでスープやシチュー等を作り、ライ麦、小麦、大麦、キビ等の穀類は、パン、パンケーキ、粥、クワス、ビール、ウォッカの原料となりました。冬が長く厳しいため、野菜のピクルスや果物のジャム等の保存食も多く作られます。

16世紀から18世紀にわたるロシアの領土拡張による影響力と支配力の拡大は、より洗練された料理と調理技術をもたらし、燻製やペーストリー、サラダ、チョコレート、アイスクリーム、ワイン、蒸留酒が外国から輸入されました。エカチェリーナ2世の時代から有力者の殆どは、美味で珍奇かつ独創的な料理を食卓に供するため、海外の食材や、フランス、オーストリア、ドイツ出身の有名シェフらを家庭へを招き入れ、ビーフストロガノフやチキンキエフなどのフランス系ロシア料理が生まれました。

(3) 代表的な料理

ボルシチ



テーブルビートをもとにしたウクライナの伝統的な料理で、鮮やかな深紅色をした煮込みスープ。近世以降、東欧諸国に普及し、ポーランドとロシアでは自国の料理と主張する意見も多い。素材は地域によって異なるが、スメタナ(サワークリーム)を混ぜて食べることで、テーブルビートを使用している点は共通している。

多くの国で世界三大スープとして好まれている。

ビーフストロガノフ



代表的なロシアの牛肉料理といわれるが、起源は諸説ある。

16世紀初頭にウラル地方で成功した貴族ストロガノフ家の家伝の一品であったとされるが、考案者と生まれた時代については諸説存在する。16世紀末にはすでにロシアで食べられていたとされる。

20世紀初頭にロシアの料理本にレシビが載せられ、ソ連時代に一般に普及した。

ピロシキ



東欧料理の惣菜パンで、主に、ウクライナ、ベラルーシ、ロシアなどで好まれている。小麦粉を練った生地に色々な具材を包み、オーブンで焼くか油で揚げるが、焼くのが一般的。朝と夜のお茶の時間に食される。

ペリメニ



水餃子に似たダンプリングで、シベリアが起源とされる。

小麦粉と卵をぬるま湯で練って作った薄い生地に、細かく挽いた肉や野菜を包み茹でて食す。

冷凍食品や外食店などで食べられる、身近な料理である。