

## ヨーグルト食生活を楽しもう



マリア・ヨトヴァ

ブルガリアのヨーグルト研究者  
国立民族学博物館・総合研究大学院大学  
文化科学研究科在籍



### ● ヘルシーで美味しいブルガリア料理

日本では、ブルガリア出身だと自己紹介すると、ヨーグルトは必ずといっていいほど、話題となります。ご存じのとおり、私たちブルガリア人にとって、ヨーグルトは食生活に必要不可欠なものです。特に子どもや年配の人、持病のある人にとっては、パンとともに毎日食べる主食に近い存在です。

ブルガリア語では、キセロ・ムリャコ（サワーミルク）といいますが、それは名前通りに、酸味があり、素朴な味のもので、ニンニクやディルと相性がとてもいいので、さまざまな料理に隠し味やソースなどによく使われています。どこの家庭においても冷蔵庫に必ず入っており、日本人感覚でいえば、ヨーグルトはブルガリアの味噌です。

ブルガリアでは昔から、二日酔いから皮膚炎や胃炎までさまざまな身体的不快感を癒してくれる力があるとされています。また最近では、世界中に健康食品として注目されています。そこで、私が祖母から伝授された、ヘルシーで美味しいブルガリア料理を、日本人向けにアレンジしてご紹介しました。是非作ってみてください。

お問合せ先 有限会社中垣技術士事務所

〒593-8328 大阪府堺市西区鳳北町 10-39

お客様相談窓口：TEL 0120-417-918

<http://www.nakagaki.co.jp>

ヨーグルトたっぷり、ヘルシーで美味しい

# ブルガリア料理

～ Bulgarian Yoghurt Cooking Recipe ～

ブルガリアのヨーグルト研究者

マリア・ヨトヴァ





❖ 夏ばてに冷製ヨーグルトスープ ❖

## タラトル

Tarator

きゅうりとヨーグルトのさっぱり風味の冷製スープです。タラトルは冷蔵庫で冷やしてから、パンなどで食べます。世界3大冷たいスープの一つだと言われていますが、タラトルはおいしいだけではなく、特に暑いときにとても健康的な料理です。ヨーグルトとキュウリで水分を、塩で塩分を補給し、ニンニクで夏の風邪も予防できます。

XX

### <材料> (4人分)

きゅうり …… 2本 (200g)  
ディル (香草) …… 大さじ3 (10g)  
オリーブオイル …… 小さじ2  
ヨーグルト …… 500ml  
冷水 …… 300ml  
クルミ …… 25g  
おろしんにんにく …… 少々 (10g)  
塩 …… 大さじ1

### <作り方>

**1** きゅうりは5mm角に切り、塩 (少々)、オリーブオイル、ディルのみじん切りを入れてサッと混ぜ合わせ、10分程置きます。クルミは細かく砕いておきます。  
**2** ボウルに、ヨーグルト、冷水、おろしんにんにく、塩を入れて混ぜ合わせます。  
**3** 2のボウルに、1を入れて混ぜ合わせ、切った野菜を加えます。

❖ やや贅沢な気分で‘白雪姫のサラダ’ ❖

## スネジャンカ

Снежанка

雪のように真っ白な姿から「白雪姫のサラダ」と呼ばれています。布袋にヨーグルトを入れ、水分を抜いて固くしたヨーグルトで作ります。クリーミーで酸味のあるさわやかなサラダで、やや贅沢な気分でいただきます。冬は、キュウリのかわりにピクルスを使うこともあります。お好みでフランスパンにつけて食べても美味しいです。

XX



### <材料> (6人分)

ヨーグルト …… 3パック (×500g)  
キュウリ …… 200g  
ディル …… 25g  
ニンニク …… 25g (5～6カケ)  
オリーブオイル …… 20cc  
クルミ …… 適量  
塩、コショウ …… 適量

### <作り方>

- 1 ヨーグルトをガーゼに包み、1日水抜きをします。
- 2 ヨーグルトをボウルにあげ、角切りにしたキュウリ、みじん切りニンニク、細かく刻んだディル、塩と油を加えます。
- 3 クルミと輪切りにしたキュウリで飾ります。

※ヨーグルトの水抜きの方法として、ガーゼ以外にコーヒーフィルターなども使用できます。



<材料> (4人分)

ジャガイモ … 500g	小麦粉 …… 大さじ 1
挽き肉 …… 120g	ヨーグルト … 150cc
タマネギ …… 大 1/2 個	香辛料 / 塩、こしょう、
ニンジン …… 大 1/2 本	タイム、ベイリーフなど
トマト …… 1 個	サラダオイル … 大さじ 1
卵 …… 1 個	

<作り方>

- 1 鍋にサラダオイルを敷き、みじん切りにしたタマネギを中火で炒めます。
- 2 タマネギが柔らかくなってきたら、挽き肉を入れ、さらに炒めます。
- 3 火が通ったら、さいころぐらいに切ったジャガイモとニンジンを入れます。
- 4 大ぶりに切ったトマトを鍋に加え、香辛料を加えます。
- 5 卵、ヨーグルト、小麦粉を混ぜ上に流し、180℃のオーブンで約 15 分焼きます。

❖ 家庭料理に欠かせないオープン焼き ❖

## ムサカ

Мусака



ムサカは、中東が発祥といわれており、現在ではバルカン半島や、トルコ・エジプトなどの地中海東部一帯で人気のあるオープン料理です。地方により多数のバリエーションがあります。また、家庭や季節によって材料が異なりますが、ここでは代表的なブルガリアのレシピを紹介します。ヘルシーで胃にやさしく、一度食べると、やみつきになるほどおいしい一品です。

ブルガリアでは、ヨーグルトは食べ物だけではなく、味噌汁のような味付けでもあります。野菜スープにせよ、チキンスープにせよ、隠し味として必ず入れるのは、やはりヨーグルトです。ヨーグルトはメイン・ディッシュのソースにも頻繁に登場し、一般的な味付けです。ここでは焼ナスのヨーグルトソース添えを紹介しますが、それ以外にもズッキーニ、ほうれん草、パプリカなどの野菜、また肉類や魚類とも相性がとてもいいです。

❖ 古典的な味付け、ヨーグルトソース ❖

## ソース・キセロ・ムリャコ

Сос с кисело мляко

XX

### <材料>

#### (焼きナス用)

ナス……………4個  
サラダ油……………100g  
小麦粉……………15g

#### (ヨーグルトソース用)

ヨーグルト……………200g  
ニンニク……………1カケ  
ディル……………少々  
塩・コショウ……………少々

### <作り方>

- 1 ナスを輪切りにし、水分を切ります。
- 2 塩・コショウをふり、小麦粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し両面を焼きます。
- 3 焼き色がいたら、取り出して冷めます。
- 4 ボウルにヨーグルト・すりおろしニンニク・ディル・塩少々を混ぜます。
- 5 焼ナスに4をかけます。





❖ ヨーグルトと相性のいいチキン料理 ❖

## ピレ・スキセロ・ムリャコ

Пиле с кисело мляко

ブルガリアの家庭料理でよく使われる肉は、鶏肉と豚肉です。豚肉は油が多いため、基本的に冬に食べますが、四季を通じて食べるのは鶏肉です。さまざまな手料理がありますが、ここで紹介するのは、父親の自慢料理「ピレ・スキセロ・ムリャコ」のレシピです。作り方はシンプルですが、とてもおいしいです。



### <材料> (4人分)

鶏もも肉 (もしくは鶏肉の笹見)  
……………400g  
ヨーグルト ……400g  
小麦粉 ……大さじ 2  
ニンニク ……5 カケ  
バター…………60g  
パセリ…………25g  
香辛料/塩、こしょう、  
タイム、ベイリーフなど

### <作り方>

- 1 鶏肉を一口大に切って、お好みで塩、胡椒つけてから、サラダ油で炒めます。
- 2 キャセロールにヨーグルト、小麦粉、溶かしたバター、砕いたニンニク、刻んだパセリ、香辛料、鶏肉を入れます。
- 3 180℃のオーブンで約 30 分焼き  
ます。



❖ クリスマスのご馳走、チーズパイ ❖

## バニツァ

Баница

ブルガリアの朝食としてよく食べられているのが、薄いパイ生地にフェタチーズを挟んで焼いたパイ「バニツァ」です。種類が豊富であり、季節によって、詰め物に使う野菜が違います。チーズ以外にタマネギと長ネギ入りのバニツァや、キャベツもしくはほうれん草入りのバニツァなどがあります。丸い形をしており、永遠の恵みなどの意味も含まれているため、お正月の食卓にも欠かせません。

XX

### <材料>

- 冷凍パイ生地 …… 400g
- カッテージチーズ …… 300g
- ヨーグルト …… 80g
- ベーキングパウダー… 小さじ 1/2
- バター…………… 40g (仕上げ用は別量 20g 程度)
- 卵…………… 1個
- 塩…………… 小さじ 2

### <作り方>

- 1 冷凍パイ生地が柔らかくなってから、台の上に長細く延ばします。
- 2 ボウルにヨーグルト、ベーキングパウダー、卵、溶かしたバター、砕いたチーズを入れ、よく混ぜ合わせたものを、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 3 パイ生地、1枚ずつに2をのせ、ロール状に巻きます。
- 4 3をバットに並べていき、最後にロール表面に溶かしバターを塗ります。
- 5 180℃に余熱しておいたオーブンで約30分焦げ色がつくまで焼きます。

※ブルガリアでは、普段フェタチーズが使用されますが、今回は、手に入りやすいカッテージチーズにしました。フェタチーズで作る場合は、塩を加える必要はありません。



❖ドクター、コンドラテンコの「塩味ケーキ」❖

## ソレン・ケクス

Солен кекс

ケーキといえば、甘いものを連想しますが、ブルガリアでは「塩味ケーキ」というものがあります。p.12で紹介したバニツァの簡単なバージョンとして、とても人気があります。ここで紹介するレシピは、ブルガリアの国立乳酸菌研究所の元所長マリア・コンドラテンコさんが独自に展開しました。お客さんに絶対喜ばれるこの一品の秘訣も、やはりヨーグルトです。

XX



### <材料>

- 小麦粉 …………… 大さじ 15
- ヨーグルト …………… 220g
- フェタチーズ …………… 300g
- 卵 …………… 2個
- ベーキングパウダー …… 小さじ 1
- サラダ油 …………… 大さじ 3
- キャラウエーの種 …… 大さじ 1
- 砂糖 …………… 小さじ 1

### <作り方>

- 1 ヨーグルトにベーキングパウダーを入れます。
- 2 1に小麦粉、卵、フェタチーズ、サラダ油を入れて、混合機でよく混ぜ合わせます。
- 3 最後にキャラウエーの種、塩、砂糖を加え、混ぜます。
- 4 ケーキの型(15cm)に入れて200℃のオーブンで約60分焼き、出来上がりです。

※フェタチーズがない場合は、カッテージチーズ300gに塩小さじ2を加えてお使いください。