



食から分かる暮らしと文化

今回も引き続き「シリア」という国について、友人を通して知ったことを紹介します。

当初、何も知らない私は、ヨルダンで食べられる料理と同じものが他の中東の国でも食べられていると思っていました…がしかし、仲良くなった彼女の家に招待してもらった時、目の前に並んだ料理に驚きました。ヨルダンで食べた同じ名前の料理なのに、見た目が異なるのです。驚いている私に「ヨルダンとシリアは異なる国よ。同じ名前でも調理方法や食材がちがうの。」と説明してくれました。そして、彼らに言わせると「シリアの料理の方がおいしいよ!」とのこと…。そんなシリア料理の1部、ごちそうになったものの中から紹介します。

マハシー (محشي)

…「詰められたもの」という意味のアラビア語が語源の野菜にお米やひき肉などを詰めた料理。ズッキーニやナスが多くの人に好まれている印象を受けるが、キャベツや玉ねぎ、ピーマン、トマトなど様々な野菜で作られる。



シリア

中にご飯とひき肉に加えて、炒ったナッツが入り、一度素揚げしてからヨーグルトスープで煮込まれていた。



ヨルダン

お米とひき肉が入り、トマトスープで煮込まれたものがよく食べられている。

フエッタ/ファッテ (فتة) …ちぎった薄焼きパンを使った料理。



素揚げしたパンや茹でたひよこ豆(ホンモス)、ナッツにヨーグルトベースのスープをかけて食べる。

素揚げされた
パンがカリカリ、
ぎくぎく♪



素揚げした一口大のパンとなす、ヨーグルトとゴマペースト(タヒーネ)が層になって重なっていた。



シリアでは緑茶を飲む?

飲む!

正確に言うと、シリアで飲まれているのは、「グリーンマテ茶」という南米で生産されるモチノキ科の灌木の葉や枝を乾燥、粉碎したお茶で日本の緑茶とは異なるもの。「飲むサラダ」と言われるほど栄養価が高いお茶。





シシバラク (ششبرك)

…小麦粉で作った皮にひき肉を包んだ料理。日本の餃子に似た料理。

形に注目！



小麦粉で作った皮でひき肉を包んだ後に焼き、食べる時にヨーグルトのスープをかけて食べる。



小麦粉で作った皮で牛や羊のひき肉を帽子の形のようになり、ヨーグルトのスープで煮込む。

クッベ (كبة)

…ブルゴル（パスタの原料で有名なデュラルム小麦を砕いたもの）でひき肉を包んだ料理。揚げる、焼く、煮るなど調理法は様々ある。

平気だよ！
素手がいいんだ



ブルゴルでひき肉を包み、炭火で焼く。シャニーナ（塩味のある牛乳）を合わせるのがおすすめの食べ方。

道具を使わない
と熱いよ！



ブルゴルでひき肉を包み、レモン？ラグビーボール？みたいな形にして、揚げる。



(「世界の台所探検家/岡根谷実里」note より)

隣り合った国でも、ヨルダンとシリアの気候は大きく異なり、地中海に面した地中海気候のシリアでは、魚介を含めたさまざまな新鮮な食材が手に入ります。また、外食よりも家で素材から調理したものを食べる内食文化を大切にすることから家庭において、どんな食材もおいしく調理して食べてきたそうです。祖母や母親から教わり、今でもシリア人の多くは、購入するよりも、素材から調理することの方が多くのではないかと話していました。

彼女の家には電子レンジはなく、これらのご飯を作るには3時間以上かかることもあったと聞きました。丁寧な手作業の手間、そしてもてなそうとしてくれるそのおもいやりの気持ちを感じるご飯でした。おいしいのはもちろん、感謝の気持ちでいっぱいになりました。今は難しくても、将来は、現地でシリア料理を食べることが私の夢の一つです。

Let's talk in Arabic ♪

久しぶりのアラビア語！今回は、国の名前をアラビア語で紹介します♪ヤッラー！
ヨルダンは、

الأردن

読み方：アルオルदन

今回紹介してきたシリアは、

سوريا

読み方：スーリヤ

音が似ているので今回は覚えやすいかもしれません。そして、知っていれば、たとえ日本から距離はあっても身近に感じられそうです♪



では、また次回！ مع السلامة