

# 知られざるヨーグルトの国 召しませ“ブルガリア”

南東欧にある「ブルガリア」という国。詳しくご存じの方はそれほど多くはないのでは。ヨーグルトや大相撲の琴欧州関以外になじみの少ないと思われるがちなブルガリアですが実は、日本とはなにかと関連があるようです。

撮影・文/松江 毅  
コーディネート/ドブリンカ・ドブリノバ・ダンシェーバ  
デザイン/GRACE inc



WaSaBi  
おいしい旅

## 日本とブルガリア

街中のラジオやCDから流れてくる音楽。驚くことにこの国のポピュラーな音楽は、日本の歌謡曲と非常に似ているのです。歌詞こそ巻き舌風のブルガリア語ですが、その旋律は日本人には聞き慣れたものなのです。それはかつてのシルクロードのルートであったことと関係あるかもしれないかもしれません。そして少し恥ずかしがり屋さんで人見知りするが、打ち解けると親切で話し好きの国民性が、本来の日本人の特性とされる部分と共通するというのも興味深いところ。思えば旧社会主義国家時代から、自社製品に「ブルガリアヨーグルト」の名称を使う日本の乳製品メーカーがあったほど、けっして遠い未知の国ではないはず。事実EJに加盟した現在、首都ソフィアの地下鉄工事は日本企業が担当し、ブルガリア国内には自動車部品の日本企業の工場もあります。また毎年春にはカザンラク周辺で「バラ祭り」が開催され多くの日本人がこの国のバラ園を訪れているのです。ここで生産されるバラは世界中のブランド香水や化粧品品の80%に使われています。そして首都ソフィアでは「日本語弁論大会」が行われ、優勝者には日本



# BULGARIA



## やはりブルガリアといえばヨーグルト

ほかとは違うヨーグルト、ブルガリア菌のお話です

「免疫食細胞説」でノーベル賞を受賞したロシアのイリア・メチニコフ博士が老化防止にみずから常食したというブルガリアヨーグルト。ヨー

ロッパにはさまざまな乳発酵食品があり非常にポピュラーですが、ブルガリアヨーグルトはいちばんおいしいといわれています。なぜならバルカン山脈やリラ山岳地帯のような寒冷な気候と澄んだ空気や水が卓越したブルガリア菌を育むからです。

味、香り、舌触り、なめらかさが融合したブルガリアヨーグルトはほかのヨーグルトとは一線を画します。それはフルーツやフレーバーを加えずにそのままでも美味しく、しかもコクが味わえることでもわかります。食品として注目されるブルガリアヨーグルトですが、ブルガリアでは病院食としても活用されています。トクダ・ホスピタル・ソフィア

(なんと日本の徳州会系の病院の女性医師、アニ・チャブシアン先生の話では、1日平均約400gのヨーグルトを患者1人に与えていて、摂取はおもに夜。これは消化吸収を考えたこと。とくに最近では低脂肪のヨーグルト(0.5〜2%)が高血圧や糖尿病にも有効だといわれています。

ヨーグルトを実際に家庭で作っていただきました

ブルガリアの長寿の町スモーリアン近くのシロカ・ラカ村のルシユカ・クシユレヴァさん(74歳)とヴェリチカ・ライチエヴァさん(40歳)に実際にブルガリアヨーグルトを作ってもらいました。長い歴史の中で作られた菌は継ぎ足して現在に至るのですが、古くは山中のハープを溪流につけると菌が採取できたとか。もともと各家々で牛や、ヤギ、羊、などを飼っていたのでそれぞれ各家の自家製ヨーグルトがあったのだそうです。作り方はけっこう簡単。プレーンな牛乳、栄養価の高いヤギの乳、味の濃い羊の乳それぞれ合わせる分量が違いますが、いずれも菌の量が多くなればなるほど、ブルガリアヨーグルトらしい独特の酸味が強くなるのです。



シロカ・ラカ村のルシユカ・クシユレヴァさん(74歳)とヴェリチカ・ライチエヴァさん(40歳)。



ヤギの乳(右)、羊の乳(奥)、牛乳(左)。



牛乳とヤギの乳の場合、乳1ℓに大きじりのヨーグルトを入れてかき混ぜる。羊の乳の場合は乳1ℓに大きじりの割合。



容器にふたをする。



テーブルクロスや毛布で器を包み常温(室温)で3〜4時間おいてでき上がり。

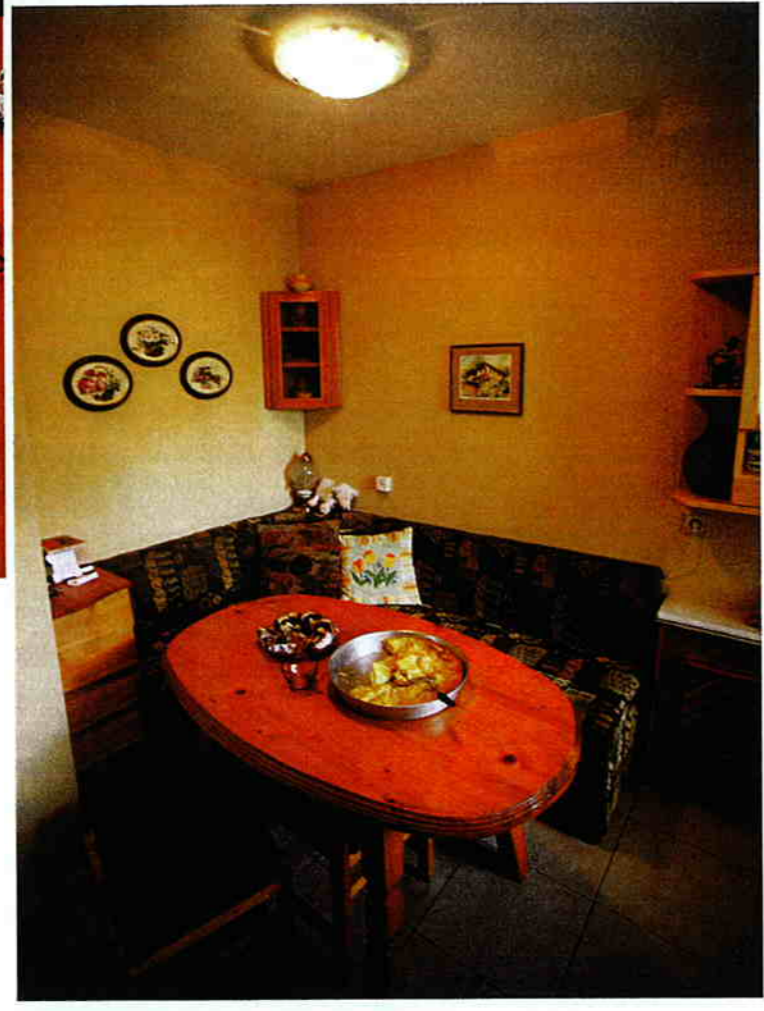


**ココアヨーグルトケーキ**  
 卵黄、砂糖、バター、サラダ油、ヨーグルトを混ぜて小麦粉を加え、卵白を入れて混ぜる。一部取り分けて、ココアを混ぜる。ココアなしの生地にはバナナペーストとレモンの皮を削って入れて混ぜ、半量を型に入れる。干しぶどうをのせ、ココア入りの生地を入れ、その上に残りのココアなしの生地を入れる。くるみをのせ、250℃のオーブンで約30分焼く。好みて粉砂糖などをまぶして切り分ける。



**ズッキーニの肉詰め**  
 皮をむいたズッキーニの中身をくりぬき、蒸した米とひき肉、細かく切ったにんじんやトマト、玉ねぎ、にんにくを詰める。オーブンで焼いてヨーグルトソースをかけ、ハーブをのせて食べる。

台所のテーブルは料理をお客さまに出す最後の仕上げ場所。ふだんの食事はここでとる。



# BULGARIA



1 シンプルですっきりしたリビング。  
 2 自慢の菜園が眺められるダイニング。  
 3 写真は、カナダに住むお嬢さん。モデルをしているそう。  
 4 代々受け継がれてきた歴史を感じる酒器。



## ブルガリアの首都「ソフィア」の家庭にお邪魔しました



これがブルガリアの家庭料理

訪問したバルバノフ家はソフィア市内中心部から少し離れたボヤナ教会そばの閑静な住宅街にありました。中に案内されると食卓には真っ赤な皿に盛りつけたブルガリア家庭料理が並んでいました。そしてそこにはあのブルガリアヨーグルトが。日本の桜もちのような蒸した米をぶどうの葉っぱで包んだ「ロゾサルミ」や、やはり蒸した米とひき肉と細かく切った野菜を混ぜた「ズッキーニの肉詰め」は日本人にとってもなじみのあるものでした。大きく違うのはいずれもヨーグルトソースでいただくことです。そしてうらやましいことに食材の多くが裏庭の家庭菜園で栽培されたもの。それを聞いておいしさが増しました。

### インテリアも素敵 お宅拝見

一人娘がカナダ・バンクーバーに住んでいるので現在は二人暮らしのバルバノフさんご夫婦。部屋の随所に裏庭で取った花を飾り、華美なものを排してシンプルなレイアウトで快適な暮らしを楽しんでいます。ご主人のステファンさん(54歳)は建設会社にお勤めで元サッカー選手。奥さまのデミリンカさん(52歳)は元1500m走の中距離ランナー。趣味は料理、刺しゅう、編み物ときわめて女性らしい方ですが、お仕事はオープンソースエティーのPR担当。お休みにはお友達とのホームパーティーやブルガリア国内のリゾートに行くことが楽しみなのだそう。(ブルガリアの黒海沿岸にはすばらしいビーチリゾートがあり、また山岳地帯には近代的なスキリゾートがあるのです)。部屋の中で目をひいたのは革で作られた円形の酒を入れる器。かなりの年代を感じさせるもので、おじいさまの代からあったらしいのですが、いつの時代のものかは正確にはわからないとのこと。個人的には同様のものを日本に持ち帰りたいかったです。

窓の外の家庭菜園はぶどうなどの果実や野菜、花が栽培され、庭としての自然の景観と日々の食材などを栽培するというダブルの楽しみを実践しています。自然と会話するかのごとく、しかもゆとりを感じさせるような暮らしぶりと明るい笑顔とおしゃべり、そして帰り際、見えなくなるまで見送ってくれた人懐っこさが印象的でした。



石畳の散策路にはアンティークショップやヒサル・カビア(要塞門)が現れる。

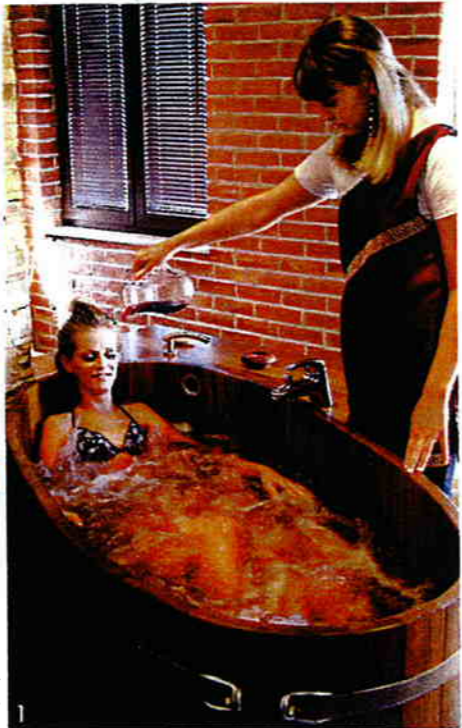
右/保存状態がとてもいい古代ローマ時代の円形劇場跡。



ブルガリアDATA  
日本からブルガリアの首都ソフィアまで直行便はないのでウィーンまたはミュンヘンで乗り換えて15~16時間。国土面積は日本の3分の1くらい。言葉はブルガリア語が公用語。都市部では英語もOK。EUに加盟しているが通貨はユーロが未導入でLv(レヴァ)を使用。1Lvは80円前後。日本との時差は7時間。



1・2・3「トドロフ・ワイン・アンド・スパ」では、ワインが楽しめるレストランやワインショップはもちろん、スパでは、贅沢なワインバスも。「トドロフ・ワイン・アンド・スパ」1 Gen, Gurko Str. Brestovitsa village 4224, Plovdivska Oblast. Tel. 359-3142-2166 www.todoroff-wines.com 4 周辺のぶどう畑。



に出くわします。そして古きよきヨーロッパの香りがふんだんに味わえるのです。

その「プロブディフ」市郊外にある「ブレストヴィツァ」村に「トドロフ・ワイン・アンド・スパ」があります。この辺り一帯は豊かな土壌と日当たりのいい丘陵地帯なので良質のぶどう畑が多く、実際にブルガリアワインが造られています。品種は「カベルネソーヴィニオン」で、併設されたレストランでブルガリア料理とともに赤ワインを賞味しましたが、そのフルーティでまろやかな味には正直驚かされました。しかも値段が手頃で、日本でいただく高価な高級輸入ワインにもひけを取りません。それもそのはず、パリで行われたワインコンテストで優勝したほど。現在欧米諸国には輸出されていますが、日本には正式に輸出されていませんが、日本には正式に輸出されていません。

女性といえばブルガリアは美人の多い国です。またヨーグルトを常食しているせいかスタイルのいい女性をよく見かけました。水も良質で野菜をはじめとする新鮮な食品は新鮮で値段も安く、伝統的な発酵食品を摂取するこの国の女性は、体の中からも美しく輝いているように見えました。



1 リラの僧院の中庭、水を飲む少女。  
2 エキゾチックなフレスコ画。  
3 礼拝後たたくむ神父。

# BULGARIA



そしてブルガリアに行きましょう！

## 世界遺産 「リラの僧院」

ソフィアから車で南へ約1時間半。ギリシャ国境に向かう広い道路からはずれ、しばらく細い山道を上ります。道沿いのマスが釣れるという美しい渓谷に見とれていると目の前に突然現れるのが世界遺産「リラの僧院」です。ブルガリア正教の総本山として現在もブルガリア人にとって最も神聖な場所なのです。その異様とも思える外観と雰囲気は、訪れる人に大きな感動を与えます。たとえばキリスト教でありながら、壁面に描かれているフレスコ画はエキゾチックで不思議なムード満点。また撮影禁止の教会内部の装飾が、金が施された日本の薬師如来のような形状で、興味津々といったところ。まさに世界遺産と呼ぶにふさわしい造りなのです。またそばを流れる清流は水質がよく、僧院の中庭で、その清流から引いた水を飲むブルガリアの人たちをよく目にしました。これは「清め」の意味もあるらしく行列ができていました。この清流、ブルガリアの黒海側に流れるのではなくギリシャのエーゲ海側に流れているというのにもなにかロマンチックでしょう。

## もっと楽しむブルガリア

ブルガリアで2番目に大きな都市プロブディフには古代ローマの劇場遺跡や古い街並みが多く残っています。周辺の古い石畳の小道を散策すると(足つばマッサージュ効果? もあります) 道端の芸術家や骨董品店