



本場・ブルガリアに見る 「ヨーグルト料理」の知恵

本場はブルガリアの伝統的なヨーグルト料理、シラ・ヨーグルト（シラ）。「ギリシアヨーグルト」に比べて水分が少なく、濃厚で、そして高たんぱく質を多く含むのが特徴。ブルガリアでは熟成させたヨーグルトなどの発酵食品が好まれるが、消化にも良いという。シラ・ヨーグルトは食物繊維の豊富な穀類をヨーグルト・スープ、ヨーグルト団子などに作り出す。ヨーグルトは、腸内環境を整えて健康に役立つ。さらに、腸が弱い人や中々便秘に悩まされる人、アレルギー性疾患などにも効果的。また、実際に効果があるヨーグルトは「ヨーグルト・シラ」と呼ばれる。ヨーグルト・シラは、乳の味、ヨーグルトの酸味、パンに塗るとおいしい。日本



ブルガリア人にとってヨーグルトは健康にも良い、重要な食品。ブルガリア産ヨーグルトは「シラ」と呼ばれ、熟成させたヨーグルト。こうしたヨーグルトは、健康にも良いとされている。

ブルガリアには奥深いヨーグルト文化が根付いている



ヨーグルトの歴史は古く、ブルガリアでも古くから知られている。ヨーグルト・シラは、熟成させたヨーグルト。熟成させたヨーグルトは、健康にも良いとされている。ブルガリアのヨーグルト文化は、健康にも良いとされている。



本場ブルガリアの
ヨーグルトの正統派

高たんぱく質、低脂肪、低糖質のヨーグルト。おいしい「ブルガリアヨーグルト」。

「ブルガリアヨーグルト」は、健康にも良いとされている。ブルガリアのヨーグルト文化は、健康にも良いとされている。ブルガリアのヨーグルトは、熟成させたヨーグルト。熟成させたヨーグルトは、健康にも良いとされている。ブルガリアのヨーグルト文化は、健康にも良いとされている。