

料理からデザートまで
ブルガリアの食卓に欠かせない健康の源

ヨーグルト

ブルガリアの代名詞ともいえるヨーグルト。美味いだけでなく、体にもよいとされるこの優れた食べ物と本場の人々はどうか付き合っているのか。在日17年の農学博士カタージェフさんに聞いた



ブルガリア人の食卓に、一度もヨーグルトが並ばない日はないのではないだろうか。日本にもヨーグルトを好んで食べる人は多いが、ブルガリア人の比ではない。ブルガリア人のヨーグルト消費量は日本人の5倍とも6倍ともいわれる。

「ブルガリアでは、日本と同様、デザートとしてもヨーグルトを食べますが、それと同じくらい料理にも使います。パイの生地やグラタンのソースに加えたり、肉料理のソースに使ったり使いはいろいろです。」

ブルガリア料理がどこなくまろやかなのは、ヨーグルトが使われていることが多いからだろう。

「ブルガリアでも、都会の人たちは、スーパーマーケットでヨーグルトを買うようになりましたが、地方の村に行けば、またまた自家製のヨーグルトを

カタージェフ・ティホミールさん◎インタビュー
ヨーグルトは、自然が生んだ
「賢いプロダクト」。
ブルガリア人には薬でもあるのです

作っている家が多くありません」

ブルガリアでは、ヨーグルトの原料として、牛乳だけでは多くヒツジやヤギのミルクも使う。放牧している家畜のミルクから作る自家製ヨーグルトは、季節で味も変わるそうだ。青々とした草の生い茂る初夏のヨーグルトは、青くさい味がするのだとか。

「ヨーグルトの秘密はヨーグルト?」

ヨーグルトは健康の源でもある。カタージェフさん曰く、「ブルガリア人は、ヨーグルトを『食べる薬』と考えています」。その証拠に、ブルガリアでは、入院患者には、1日3回必ず毎食250g程度のヨーグルトが出されるのでした。まさに薬である。

カタージェフさんが夏夏・渋谷区で手がけるヨーグルトバーのメニューの



ヨーグルトの原料になるミルクは牛、ヒツジ、ヤギなどいろいろ。なかでも珍しいのがシプカ峰の名物として知られる水牛ヨーグルトだ。脂肪分が通常の2倍というだけあってコクがあり、食感はチーズに近い。やや酸味が強いので、ハチミツをかけて食べるのがおすすめ

ヨーグルトドリンクのアイランはどのレストランにも必ずある定番メニュー。ただヨーグルトと水の割合は店によって微妙に違う。日本人の感覚からすると、甘みを配合せたくなるが、増えふりかけるのがブルガリア流。はじめは違和感があっても慣れると塩味が歯みつるに

ひとつに、ヨーグルトにニンニクやキウリなどを入れたサラダ「ドライ・タラトル」があるが、「これは、最高の健康料理。ヨーグルトもニンニクも、自然の薬ともいえるべきもので、からだにいい」とのこと。

「ヨーグルトが体にいい」ということは、今や世界にはよく知られる事実だが、世界で初めてこの説を唱えたのは、イリア・メチニコフというロシア出身の生物学者だった。今からちょうど100年前、バルカン半島を動いた彼は、ブルガリアのスモリヤン地方に長年住んでいたこと、そしてそこでヨーグルトを食べられていたことに注目した。年齢が上がることも増える腸内の悪玉菌に抵抗して善玉菌を増やし、腸をきれいにするのに、ヨーグルトの乳酸菌が大きな役割を果たしていると考えたのである。