

境を超えたバルカン半島の家庭の味。

## ムサカ」の作り方

料(4人分)

たまねぎ…小1個  
 ラグ油…大さじ2  
 いしき肉…300g  
 やがいも…150g  
 むじん…大1本  
 …少々  
 ラックペッパー…少々  
 凍グリーンピース(無糖も可)  
 1袋  
 凍トマト缶…1缶  
 イリフ、タイム、ミント  
 各少々

油、小麦粉…各大さじ2  
 プレーンヨーグルト…300g  
 卵…2個

作り方

- たまねぎはみじん切りにしてサラダ油を熱した鍋で炒め、透明になったら合い挽き肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- さいの目に切ったじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒め、グリーンピースと大きめに切ったトマトを汁ごと追加炒める。
- ②を塩、こしょう、香料で味を調えて耐熱皿に移し、180度のオーブンで15分ほど焼く。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ホワイトソースを作る時の要領で小麦粉を焦がさないように炒め、ヨーグルトを加えて混ぜながら煮る。火を止める直前がとれたら卵を少しずつ加えてソースを作り、②の上に流して焼き色がつくまで焼く。

「香りヨーグルト」(350円)にはダマスカス



「ブルガリアでは年間1人当たり50kgもヨーグルトを食べています。日本は7倍くらいですね。ブルガリア人にとって、ヨーグルトは豆腐のような食料であるとともに、「一番おいしい食べ物」です。ヨーグルトには、すばらしい力があると考えられています」

「ヨーグルトバー」「ヨーグルトサン」では、マネージャーのカタージェフ・ティホミールさんが本国の種畜をもとにヨーグルトを手作りしています。33歳で帰国のため来日し、日本の市場が狭くなるにつれ、市販品では飽き足りなくなってきたのがきっかけでした。

「暑い室内にうっかり置きっぱなしにしたのにヨーグルトの酸味が変わらなかった。菌の働きが鈍いのでは」

以来、試行錯誤の末、やさしい酸味の慣れ親しんだ味に、ティホミールさんは、冷凍食品として口にするなま生で食べるべきと力説します。

「乳酸菌が生きた状態で体内に入ることが大事だと思います。だから私はムサカにもたっぷりヨーグルトをかけますよ。おいしいからだにもよい」

右のサラダは、水切りしたプレーンヨーグルトとさいの目に切ったじゃがいも、塩、にんにく、オリーブ油を混ぜたもの。バナナか根とミキサーにかけるとヨーグルトゼーキもお薦めです。

年間、井ノ杯はヨーグルトを食べるティホミールさん。妻の杉油和子さんがインフルエンザにかかっても「治療で



地味とにんにくの風味が面白い。ヨーグルトサラダのドレッシング(450円)。

「ヨーグルトサン」  
yogurtSan

国産の手作りヨーグルトや香り豊かなブルガリア産「ダマスコウス」のユースなどが味わえるカフェ。

京都渋谷区元代々木町3-13  
 03-5452-1540 前10～18時  
 土曜、日曜、祝日  
<http://www.yogurtsan.com/>



カタージェフ・ティホミールさん

1956年ブルガリア共和国シングルラレ生まれ。農学博士。ブルガリアのルッセ農工大学卒。同国農業機械化研究所に在籍中の80年に東京農工大学大学院へ留学し、96年博士課程を修了(専攻は農業工学)。母国の優れた製品や文化、料理などを日本に広めようと、2001年に商事会社を設立した。ショップは04年にオープン。日英露の3か国語を話す。

