

ポーランドの食卓

マグダレナ・トマシェフスカ=ボラウェク



ポーランドの食卓

マグダレナ・トマシェフスカ=ボラウェク

ポーランド共和国外務省主催「広報外交2021」
コンテストによる資金協力を受けた公的任務。



Ministry
of Foreign Affairs
Republic of Poland

出版物の内容は著者個人の意見であって、
ポーランド共和国外務省の公式見解と
一致するわけではありません。

出版のパートナー団体：ポーランドウォッカ協会、
ポーランドウォッカ博物館、トルンジンジャーブレッド
博物館(トルン地方博物館支部)。

マグダレーナ・トマシェフスカ＝ボラウェック

ポーランドの食卓

ワルシャワ 2021



春の農地、シニャルドヴィ湖周辺



目次

はじめに

13

ポーランド料理史略図

14

ポーランドの食卓について

17

パン

39

カーシャ

43

肉

47

魚

51

乳製品

55

ピエロギ

59

森林と草原の恵み

63

りんご

67

ハチミツ

71

特別な日のための焼き菓子とデザート

75

ピエルニキ

79

アルコール類

83

レシピ

88

著者略歴

117

博物館、協会、料理関連の注目プロジェクト

121

関連リンク

124



蕎麦の花, キエルツェ近郊





はじめに

世界各地で必ずと言っていいほど目にする家具の一つといえば食卓テーブルです。高さのあるものや低めのもの、丸や四角のタイプなど、家の中でもっとも大事なアイテムの一つとなっています。キッチンやリビングにあるのが目に浮かび、そこで毎日食事をしたり、授業の復習をしたり、パソコンを置いて一仕事したりします。また、一家団らんでわいわいお祝いする特別な日にも時間を共にしてくれます。

テーブルに食べ物を置いて使った最初の人々として古代ギリシャ人とローマ人が挙げられます。この習慣はすぐさま普及していき、招待客に座ってもらっていろいろな美味しい食事でもてなすなど、今日でも重要な役割を果たしています。もしくは、家の片隅にあって、角にはお菓子が置いてあるかもしれません。カフェなら、小さめのお洒落なテーブルに恋人同士が座っていたり、大きなテーブルをたくさんの友達が囲んでいたりするでしょう。

食卓は単なる家具としての用途にとどまることなく、単一性・コミュニティー・家族・おもてなしのシンボルとなっているのです。それはポーランドでも同じことです。私たちの人生はこの素晴らしい家具を中心にして繰り返されます。クリスマス・イースター・誕生日・聖名祝日のお祝いや、日曜日のランチ、新居お披露目パーティーなど、それぞれごちそうをいただくのにもってこいのイベントです。

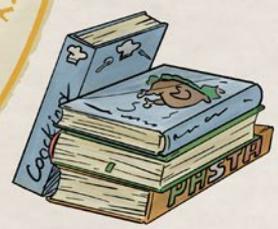
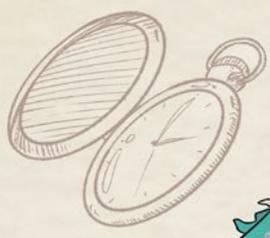
ポーランドの食卓は、食材の手に入りやすさやポーランド人の味の好みの移り変わりにつれて、何世紀にもわたり変化してきました。とはいえ、いつの時代でも食卓には家族みんなが大好きな自慢の手料理が並べられていたのです。香ばしい匂いのお肉に新鮮なお魚、外側がパリパリの焼きたてパンやトロトロに煮上がったカーシャ(ひき割りのカラス麦)、スープ、デザート、そして味わい深い酒類も。ポーランドの食卓は魅力に満ち溢れています。

ポーランド料理史略図





1989 →



XVII

XIX

XIV

X

X

X

X



ポーランドの食卓について

何世紀にもわたり現在のポーランドの領土にはさまざまな文化が育まれてきました。中でも重要なのが紀元5～6世紀のスラブ人による現ポーランド領への定住でした。そのときの気候条件は人間にとって好ましいとは言えず、8世紀になってようやく気温が上昇し、農業の発展へとつながったのです。

スラブ人は当時、自然と共に生きる民族で、自然は神的要素を有していると感じていました。そういった神々の中で、収穫を司る神がヴェレス(Weles)で、家畜の守護神とみなされていました。また、人間の住処^{すみか}とそこの住人を守る数々の土着の神々も大切な役目を果たしていました。中でも、プローネック(Plonek)という神は黒い雄鶏の姿に化けて、勤勉な農民の畑の収穫と納屋にいろいろな種を運ぶのを手伝ってあげました。一方、怠け者の農民には大小さまざまないたずらをして困らせてやりました。

スラブ人は数世代にわたる家族がみんな木造の家の一つ屋根の下で暮らしていました。屋内に備えられていたのはテーブルと長いすの2つが基本で、寝るためにも使われていました。また、かなり長い間、しばしば装飾のほどこされた大きな箱が戸棚の機能も果たしていました。家具の数は農家の裕福さの度合いに比例していたのです。

その時代の食生活は地産地消の簡素な料理でした。毎日の主食は穀類で、黍^{きび}、大麦、ライ麦と小麦を粉末かひき割りにして使っていました。焼け石の上か暖炉の熱い部分を用いて作られたのが香ばしいポドプオミック(podplomyk)といい、穀類の粉末と水でできた平たいパンで甘く味付けされたものと香辛料を効かせたものがありました。毎日の食事に欠かせないもう一品がブリヤ(bryja)で、カーシャ(kasza：ひき割りのカラス麦)にバターや油、野菜を入れて味付けした濃いスープの一種です。スラブ人は肉も魚も食し、主に豚肉と家禽^{さん}の肉を好んでいました。雌牛からは牛乳も取れるため、牛肉を食べようとはあまりしませんでした。料理を作る際ほかに使用されたものは、えんどう豆、レンズ豆、そら豆、ニンジン、かぶ、にんにくやパースニップ(サトウニンジン)といった植物で、ほかに好んで食べられていたのは、りんご、洋なし、ブルーベリー、桃やさくらんぼでした。自然はスラブ人にとって料理のためのインスピレーションの宝庫だったのです。森を散策すると、クルミ、きのこ、コケモモの実、ラズベリー、ハーブ類を採集し、ハチミツもなくてはならないものでした。ハチミツは料理の味付けや、甘い焼き菓子に使われるだけでなく、貴重な飲み物の製造に欠かせないので、ハチミツ酒もその一つに数え

ポーランドの食卓

られます。とはいえ、もっぱらアルコール度数の低いビールやクファス・フレボヴィ(kwas chlebowy：ライ麦パンを発酵させて作った微炭酸飲料)、牛乳や水を飲んでのどの渴きをいやしていました。

近頃よく話題になっているのが健康にいいとされている発酵食品の効果で、免疫力を高め、体に大切な種々のビタミンを供給し、腸内環境も整えてくれます。時代をさかのぼると、スラブ人にとっても発酵食品は必要不可欠でした。これがないと、冬を越すことができなかつたからです。とはいえ、それだけがスラブ人にとっての唯一の保存食というわけではなく、乾燥させた肉や燻製した魚も貯蔵されていました。ほとんどの料理は素焼きの鍋もしくは釜で調理され、肉は串に刺して焼くか、魚や家禽の肉のように粘土で覆って火にくべられました。スラブ文化において食べ物は日々の食卓でのみ目にするものではありませんでした。神々と先祖を崇拝する祭事においても重要な役割を果たしたのです。ジャーディ(dziady)ーキリスト教の万聖節に当たるスラブ人の儀式ーでは食べ物はあの世に行ってしまった人たちの霊を祭るために使われ、通例秋と春に、地域によっては年に6回もハチミツ、カーシャ、クルミや酒でもって死者の霊を奉っていました。昔のならわしによるとジャーディの間はこの世とあの世がつながっていると考えられていたのです。そのため特別な決まりを守る必要がありました。家で行われる晩餐が終わると残った料理は片付けてしまわずに、先祖の霊に食べてもらうようにと残しておきます。薪を焚いておくのは死者への道しるべになると同時に、あらゆる不浄な霊を追い払う役目も担っているのです。また、いくつかしてはいけなかつたことがありました。禁じられていた行為は縫い物や編み物で、何かのはずみで先祖の霊が永遠にその場所に留まってしまわないようにするためでした。そして、粘土や木材で作られたカラボシュカ(karaboszka)ー霊の擬人化したお面ーがジャーディのとり行われる場所に置かれました。スラブ人古来の儀式は忘れ去られてしまいましたが、ポーランド東部のいくつかの地域では今でも墓前に食べ物をお供えする風習が残っています。

966年、ピアスト朝のポーランド公であったミエシュコ1世(922-992)はキリスト教の洗礼を受け、これはポーランド史における重要な一歩となりました。キリスト教文化が影響を与えたのは哲学・芸術・文学にとどまらず、料理の分野にまで至り、新しく迎えられた宗教であるキリスト教の典礼においてパンとワインが重要な要素であったために、それぞれが新たな意味を持つことになったのです。それにより、断食の概念も普及し始めましたが、ポーランドでは長期間自由を強く制限するものとみなされてきました。断食の間は、肉・卵・乳製品を食べてはいけなかつたものの、時が経つにつれて、何でも口に入るものに独自に優劣を付け始め、天に近ければ近い食べ物ほど、神様の意に叶ったものであると信じ始めたのです。例えば、





ポーランドの食卓について

土の下で育つ根菜類、深海魚と豚は粗末で洗練されていない食べ物とみなされていたため、高貴な生まれの人の食卓に並ぶことはありませんでした。その反対の食べ物は、地面の土に触れずに育つ野菜、果物、鳥類などでした。

ボレスワフ3世(1086-1138、「唇曲王」)の王宮年代記作者、ガッルス・アノニムス(11世紀-1116)によると、ピアスト朝統治下のポーランドは森に囲まれ、パン・魚・肉・ハチミツが豊富にある国と記されています。また、土地は肥沃で、たくさんの牛乳が取れ、そこに住む人たちは勤勉である伝えていきます。

中世の研究で明らかになったことに、当時の人々は簡素な食事をとっていて、手の込んだ料理は大事なお祭りか家族の行事のときにしか食卓にはのぼらなかったのです。とはいえ、王宮での日々はこれとは全くもって違ったものでした。健全な政治を行い、学問と芸術の庇護者でもあったヤドヴィガ女王(1373-1399)の治世に、古都クラクフは豊かで急速に成長していたのですが、ポーランド王宮殿のヴァヴェル城にはたくさんの使用人たちが控え、貴族は美食に舌鼓を打っていました。ポトゥジンのヤクシュという名の総料理長がすべてを仕切り、召使いと使者を従えていたのです。王宮では1日2食提供され、午前1回と夕方に1回、断食の期間以外には、食卓にさまざまな料理が並んでいました。最初にスープが出され、次に肉のグリルか魚が出ると、最後にデザートはサラダ、フルーツとカーシャでした。肉料理は牛肉、ラム肉、家禽^{きん}の肉、ジビエ・野鳥の肉で、豚肉はめったに使われず、13世紀末には貴族の食卓から姿を消していきました。さらに特別な機会には、白鳥とクジャクの肉も供されたのです。また、外国産の香辛料は富の象徴で、コショウ、金色に輝くサフラン、生姜、メース(ナツメグの種子を包む仮種皮を乾燥させたもの)やシナモンが王宮の料理の味付けに使われていました。贅沢品^{ぜいたく}はほかにもオリーブや外国産ワイン、アーモンド、干しイチジク、干しぶどう、砂糖にお米などがあり、ヤドヴィガ女王はパンと甘いものも大好きでした。当時としては非常に珍しいふんわりと焼き上がった小麦のロールパンが女王のために作られていたのです。女王はチーズとフルーツのパンケーキや、ハチミツのケーキ、ジャム入りケーキなども好んで口に、大好物はスパイスをきかせたアニスの香り豊かな^{あめ}餡でした。また、リトアニアですでに流行っていたチーズピエロギがポーランドに広まったのも、まさにこの時代でした。

さらなる発展を遂げたのは、ポーランドの黄金期とも呼ばれる16世紀でした。その頃のポーランドはヨーロッパで最も大きい国の一つに数えられていたのです。穀物と木材の交易により国が栄えると共に、文化も発達しました。料理法が変化したのもこの時代でした。ジグムント1世(1467-1548)の王妃、ボナ・スフォルツァはイタリア出身で、祖国で好んで食べられている食材の普及に一役買い、サラダ菜や

ポーランドの食卓

ケイパー、アスパラガス、パテ、ターキーが国に広まりました。柑橘類も好物だったため、王室の食卓に並ぶようになりました。また、ポナ王妃は豪華な饗宴には金に糸目をつけず、息子のジグムント2世(1520-1572)の披露宴がその最たるものといわれています。ハブスグルク家のエリザベス(1526-1545)との結婚披露宴では、ヨーロッパバイソンの背肉、ヤギ、ジビエ、シャポン(去勢した若鶏)に、マジパンのケーキ、外国産ワイン、レモンとオレンジが提供されました。その宴では、センカチュ(*sękacz*: パームクーヘンに似たケーキ)という見た目が節のある木の幹に似た大きなケーキが振る舞われたと言い伝えられています。この特別な焼き菓子のレシピは、現スヴァウキ県(ポーランド東北部)の土地に昔住んでいたバルト人の一民族ヤトヴィンギの料理人のものが伝えられています。

この黄金期には、詩人・翻訳家・政治家にして簡素な生活の普及にも努めたミコワイ・レイ(1505-1569)が自著『正直な人の人生』において食についても触れています。料理の提供スタイルが受けた変化について気付いていたのです。以前なら肉料理はどんなものでも一枚の大皿に一緒くたにのせて出されていたのが、その後それぞれの食材を分けて盛り付けることが流行りました。また、人々は食卓自体の飾りつけにも注意を向け始めました。その上で、レイは飲食の節制ということについても多く書き残し、暴飲暴食を非難したのです。そこには人生の各段階における多種多様な助言と共に、ホースラディッシュ(西洋わさび)の入ったボルシチのレシピも記されています。野菜はオープンで焼いて皮をむいてから小さく切り、すりつぶしたホースラディッシュを入れて、味付けにフェネルの種と塩と酢を加えたものでした。レイがほかに推奨したものには、乾燥きのことジャム、そしてオークとサクラの木の葉で交互に挟んで酢漬^{うるお}けにしたピクルスがあります。

その時代は経済が潤った時期であったので貴族はさらなる富を得て、豊かな人たちは家の設備や服装だけでなく、自分たちの食事についても気を配るようになりました。宮殿や屋敷での生活はキッチンを中心に営まれることにもなり、パーティーで素晴らしいご馳走を振る舞えることはとても評価され、巷^{ちまた}での話題となりました。貴族がどんなものを食べていたかについては、当時の日記だけでなくポーランドで最初の料理本『コンペンディウム・フェルクロールム(*Compendium ferculorum*)またの名を料理便覧』において知ることができます。この本は1682年にクラクフで出版され、著者はスタニスラフ・チェルニュツキというルボミルスキ家に仕える軍人兼料理長。ポーランド料理の知識が失われないようにと子孫のために書かれた本で、魚・鶏肉・牛肉のほかに小麦粉等を使った計333のレシピが掲載されています。とても綿密に構成された本で、数多くの改版を経ながら何年にもわたり料理人たちにインスピレーションを与えてきました。この本は17世紀末に出版さ





ポーランドの食卓について

れたものの、それ以前にも同様のレシピは世に広まっていて、植物標本集や日記、カレンダーなどに記されていました。

ルネッサンス・バロック期のポーランドの食卓テーブルと言うと、主にポーランド北部で製作された「グダンスク家具」は欠かせない存在であります。このタイプの家具は16～18世紀にその地方で発達したもので、貴族や豪商の邸宅には重厚で濃い色調の装飾豊かな洋服だんす・収納箱・いすが置いてありました。グダンスク家具の典型的なテーブルは長方形の天板にバラスター状からせん状の脚を付けて、植物模様やハチの巣、球形やライオンを薄浮き彫りで施したものでした。こういった特徴、その様式と高い品質からグダンスク家具はポーランドならびに外国のコレクターの間で高く評価されています。

ポーランドの黄金期に続く白銀時代が終わると、次はザクセン公ゆかりのウェッティン家出身君主、アウグスト2世(1670-1733、「強健王」)が即位し、その次の王はアウグスト3世(1696-1763)でした。この時代に、ポーランドの貴族たちは好んで頻繁に宴会を催しました。何かいい理由を見つけては、ふんだんに料理が並べられた食卓を囲んで歓談していたのです。歴史家・日記作家であるイエンジェイ・キトヴィチ(1728-1804)はこの時代の食事と行儀作法について詳細に記し、食べ方と料理の提供スタイルの変化について注視しています。アウグスト3世が統治し始めた頃は昔ながらの料理が主流で、よく肥えたシャボンや赤みを帯びた鴨の肉、グリルされた肉、ロスウ(rosół: 澄んだ鶏ガラスープ)、フラキ(flaki: もつスープ)、魚などをすべてコショウ、サフラン、ナツメグ、干しぶどう、アーモンド、砂糖、柑橘類^{かんきつ}でしっかりと味付けしたもので、パフペースト(折り畳み式パイ生地)とタルトのデザートもたっぷりありました。後に、フランス文化の流行にともない食材の調理法も変わってきました。煮込んだ肉にはソースをかけ、詰め物をした料理や、パテ、スープも作るようになり、調理用ワイン、ケイパー、アンチョビ、牡蠣^{かき}のマリネといったものも知名度が増し、デザートと焼き菓子の調理のレベルが一段と上がりました。また、酒を飲む際に、乾杯の挨拶を念入りに行う習慣がつかしました。こういった大きな変化は食卓の飾りにも生まれ、陶器や磁器でできた食器が使われ、ガラス製のグラスが金属製の重い杯に取って代わりました。さらには、銀製のカトラリーに財を投ずるようにもなり、裕福さ・贅沢さの指標となりました。

スタニスワフ・アウグスト・ポニャトフスキ王(1732-1798)は歴代の王と同じく宴会好きであったものの、ポーランドの昔ながらの料理は好まず、お酒もたしなみませんでした。18年間にわたり毎週木曜日に催された有名な昼食会ではポーランドのインテリ層が集まり、丸いテーブルを囲み、啓蒙思想を掲げて重大な話題を取り上げ議論しながら美味しい料理を食べていたのです。王室料理長のポー

ポーランドの食卓

ル・トレモ(1733-1810)はフランスとポーランドの料理を融合させて自身の料理法^{かき}を確立しました。ポニャトフスキ王が好んで食したものは羊肉の蒸し煮と牡蠣で、ポーランド風カワカマス、ウシュカ(uszka: 耳の形をした小さいポーランド風餃子)入りの透き通ってさらっとしたボルシチ、ライチョウのスープやアーモンドスープ、パテと香辛料の効いたマリネもなくてはならない料理でした。食事中には種々のワインが出されたものの、王は天然のわき水の方が好みでした。その後、若い召使いが出てくると食事が間もなく終わるというサインでしたが、その内の一人は銀のトレイにプルーンをのせて、もう一人は「Au roi」(仏語で「王様へ」)と書かれた封筒を手にしていました。当時プルーンはとても人気があったため、その果物を使ったレシピは料理本に多く掲載されていたのです。美食家たちはこぞってこのジャムとロゼンキ(rozenki)を高く評価していました。このロゼンキとは種を取って、細かく砕いたアーモンドにアニスカクミンを加えて詰め物をしたプルーンのこと、それを串に刺してオーブンで長時間乾燥させて作りました。

さて、19世紀にはどのような変化が起き、貴族の豪邸での一日は料理の点から見てどのようなものであったのでしょうか。これについての記述はとりわけレオン・ポトツキ(1799-1864)の著作『カメルトン氏の日記』の中に見い出せます。それによると、一日は高脂肪の濃いクリーム入りのコーヒーで始まり、午前10時頃には邸宅の大人たちが飾り棚の扉を開けて、中にあるいろいろな蒸留酒を出してきて^{たしな}嗜み、アニスリキュールやオレンジリキュールに合わせるつまみはピエルニキ(pierniki: ジンジャーブレッド)やプルーンでした。昼食には十何種類もの料理が出てきて、その数時間後にはさまざまなフルーツとジャムが控えていました。午後6時になると紅茶とケーキがやってきて、9時にはたっぷりの夕食が待っていました。ここまで過密なスケジュールで料理を作るためには、裏で調理するスペースがかなり大きくなければいけなかったので、19世紀中頃までキッチン^{キッチン}は別の棟にあるものでした。朝早くから美味しいものを焼いたり、蒸したり、ゆでたりして、邸宅の食卓に並べられたのです。19世紀に貴族が食べていた料理についてはプロシエフ大邸宅の女地主であったヤヴォルニツキ家出自のマルツィアンナ・オボルスカ(1784-1878)のおかげで知ることができます。彼女は料理に関する手稿の著者で、346にもなるレシピとアドバイスを残しました。マルツィアンナの覚え書きはおそらく1825年から付けられて、レシピはまずピネガーの作り方についてのアドバイスから始まります。ほかには、小麦粉等の穀粉を使った料理や肉料理、冬を越すための保存食と果実酒のレシピが載っています。そして、マルツィアンナは甘いもの好きだったので、ポンチキ(pączki: ポーランド風ドーナツ)・オブラジャンキ(obwarzanki: ポーランド風ベーグル)・ファヴォルキ(faworki: 別名はフルストchrust「折れた小枝・枯れ枝」

→ プレッドタルトのブルーベリーソースがけぶどうを添えて、マーチエイ・ノヴィツキ作
(パウラ・トレモのレシピをもとに)、ヤン3世ウイラフ宮殿博物館、陶器-Spiek Ceramiczny





ポーランドの食卓について

といい、リボン状の薄い生地をカリカリに揚げたもの)に近いもののレシピも書き記されています。また、覚え書きには自慢の料理の記述以外にも、虫歯への対処法や自家製インクの作り方にも触れています。さらに、マルツィアンナ・オボルスカはレシピ帳と共に、会計帳簿も後世に残したため、食料雑貨品の買い物の詳細が見てとれます。

とはいえ、そこまで裕福でない貴族や町人は自分たちで身の回りのことをしないといけなくなり、使用人を何人も雇うこともできなかったため、一家の女主人がよりたくさんのことをこなすようになってきました。こういった経済状況がきっかけで、家事と料理に関する本の数が激増したのです。これらの本の著者たちは栄養豊富ながらも家計には負担の少ない魅力的な料理についてのアイデアや、ホームパーティーのやり方や冬を越すための備蓄方法、家の財産の管理方法のコツについても書き記しています。

ここで一つ重要なことは、1795年に起きた第三次ポーランド分割という出来事です。それ以降ポーランドは世界地図から姿を消してしまい、プロイセン王国・ハプスブルク帝国・ロシア帝国に領土を明け渡すことになりました。そのため、これら三国それぞれの地域で、食文化は少しずつ異なった形で発達していったのです。ロシアに統治されていた地域の料理は昔の特徴がそのまま最も長く保持されていき、リトアニア風コウドゥヌイ(kołoduny：小ぶりのポーランド風餃子)やピエロギ(pierogi：ポーランド風餃子)といった小麦粉類を使った種々の料理が人気を博していました。プロイセンの占領地ではじゃがいも、カボチャやガチョウの肉を使った料理が好んで食べられていたのに対して、ガリツィア地方は最も広範な自治権を有していたものの、オーストリア・ハンガリーの料理の影響を受けました。この時期にはいろいろな甘い焼き菓子が食べられるカフェの数も増え、グラージュ(ハンガリーの牛とパプリカのスープ)やシュニツェル(ドイツ語圏のカツレツ)、ポレンタ(イタリアのコーンミールをよく煮たもの)といった料理も人気がありました。

ポーランドが独立したのは分割から123年経った1918年11月11日でした。最初の数か月は国内で生活必需品の深刻な品不足が生じましたが、その後は食文化が急速に発達していきました。政治・芸術・文化に携わる人たちがカフェやレストランに集い、いろいろな社交行事や舞踏会が催されました。軍人・独立運動家・政治家のユゼフ・ピウスツキ(1867-1935)は何年にもわたり国内の情勢に多大な影響を与えた人物なのですが、盛大なパーティーは性に合わず、食事もかなり質素なものでした。濃い紅茶をたくさん飲み、ビゴス(bigos：発酵キャベツと肉類などの煮込み)やコウドゥヌイといった自分の地元ヴィリニェス地域でよく食べられていた料理も好みではありませんでした。また、野菜や果物も嫌っていましたが、甘いものには目が

ポーランドの食卓

なく、ことあるごとにキャンディーや砂糖とシナモンをまぶしたリトアニア風ラスクを好んで口にしていました。そして、彼の自宅にはいつもメレンゲをのせたブルーンケーキが常備してあったのです。

両世界大戦間の1920年代には露店のバザールや市場、商店で買い物ことができました。大きな町には惣菜屋もありました。おしゃれで上品な店構えの商店は品揃えも豊富でサービスも充実していたためとても魅力的でした。ワルシャワにあるデリカテッセン「ブラーチャ・パクルスツィ(Bracia Pakulscy)」では燻製サーモンをナイフで薄切りにしたり、同じくワルシャワのケーキ屋「ウ・ヘンリカ(U Henryka)」ではケーキ以外にハム・ソーセージ類も提供しながら、スタッフは当時まだ珍しかったミートスライサーで店のハムを薄切りにしたりしていました。また、ポズナニにある「グダンスキ・ドーム・デリカテスフ・M.ロトニツキエゴ(Gdański Dom Delikatesów M. Rotnickiego)」は魚介類が品揃え豊かで、チョコレートが専門のE.ヴェデル社系列「スタロシフィエツキ・スクレップ(Staroświecki Sklep)」は傑出した画家でグラフィック・デザイナー兼イラストレーターでもあるゾフィア・ストリエンスカ(1891-1976)がデザインを手掛けた包装紙で店の商品をすべてラッピングしていました。

食通やパーティー好きの人たちはどこに行ってもどんな料理を食べるのがいいのかを熟知していました。当時伝説的存在となっていた場所の一つにワルシャワで1931年にできたアドリア(Adria)があります。その店の入り口の扉はクリスタル製で、それぞれ電気照明を使って趣向を凝らした部屋がたくさんあり、招待客はカフェ、アメリカンスタイルのカウンターバーか格天井で飾られたダンスホールの中から選んで中に入っていました。ここには映画俳優や歌手、政治家や企業家といった面々が集まってきていたのです。また、ホームパーティーも同様に評判がよく、カードゲームのブリッジで遊ぶためにパーティーを開くことが人気だったため、新聞や特に女性向け雑誌には、来客への接し方や食事の献立に関するアドバイスがたくさん掲載されました。そして、料理本には一日単位の朝昼晩各食事のレシピが載っていて、その中には当時かなり大衆受けしていたティータイムもありました。午後を取るポッドヴィエチョーレック(podwieczorek：お茶・おやつの時間)と言われるもので、この概念自体はずいぶん前からあったものの、ポーランドで最初の民族学者の一人であるウカシュ・ゴウェンビオフスキ(1773-1849)によると、貴族の邸宅でのユジーナ(jużyna：podwieczorekの古い言い方)には、フルーツ、ケーキ、クリームにチキンサラダが出されていました。また、両世界大戦間の1920年代のティータイムは、屋内で出されるものと夏になって外の庭で出される無性に食べたくなるものとは同じではなく、食べる場所によってさまざまに変化していきました。午後お腹が





ポーランドの食卓について

空いてきたときは、パン、ケーキ、トースト、クッキー、バターに紅茶、コーヒー、ミルクという具合でした。そして、春と夏の時期には新鮮な果物がメニューに加わり、粉砂糖をまぶしたいちご・野いちご、クリームを添えたラズベリー、りんご、洋なし、ぶどう、すいかが出されました。また、暑い日にはいろいろな味のアイスクリームも欠かせませんでした。その頃は、料理に加えてテーブルの飾りにも重きを置いていたので、食べるものは美味しいだけでなく、美しく食卓に出されることが重要なのでした。

パーティーの招待客は普段は昼食や夕食でアール・デコ調のテーブルを囲んで社交していました。よくあるのは丸や楕円、四角形の天板にがっちりとした脚が付いているテーブルで、当時ほかに人気のあった家具は酒を入れておく飾り棚や食器棚がありました。ポーランドのアール・デコの特徴は地元の昔からある文化的要素が結びついてできたものです。パリで1925年に開催された現代産業装飾芸術国際博覧会(アール・デコ博覧会)では、ポーランドの職人たちが合計205の賞を獲得し、その内35はグランプリを受賞するほどでした。

ところが、第二次世界大戦とその後訪れる共産主義時代はポーランドの食にとって厳しい時期でした。戦後期は常にさまざまな物品が不足してしたのです。飲食業界の市場は50年代に入ると息を吹き返してきたものの、戦間期の飲食店のレベルとは比べものになりませんでした。月日が経っても、食糧供給向上の兆しは全く見えませんでした。ザリガニや洗練された肉料理、こだわりのケーキやデザートといったものがどんな味だったかを人々は忘れてしまいました。料理は単純化の道をたどり、食べたいものを作るのではなく、手に入るものだけで料理するという考えに至ってしまったのです。それぞれの町で見かける当時の特徴的な光景はというと、行列をなした人々が店の前で食料品が届くのを待っている様子です。ぜいたくな商品はペヴェックス(Pewex)とバルトナ(Baltona)というお店で売られていて、外国の貨幣、特に一番出回っていた米ドルで化粧品やジーンズ、また国内で普通には手に入らない食料品などが買えました。そして、ポーランドの食卓も変化を遂げました。この時代の家具は簡素さが特徴で、テーブルといすは長くて下に行くほど細くなっている脚がよく見られ、光沢度の高いニスを塗った長方形の長いすは家族の憩いの場となっていました。

共産主義が崩壊した1989年以降、食文化は全くもって新しい道へと方向転換しました。以前なら夢でしか見ることがなかった食料品がポーランドに入ってきたのです。雨が降った後に生えるきのこのように次々と外国の料理を出すレストランが増えていきました。食糧難が何年も続いた後でポーランドの人々は新しい料理を味わい、発見することで食への嗜好^{しこう}を一新し始めたのです。

ポーランドの食卓

21世紀になるとポーランドの食卓にたくさんの変化が生まれました。ポーランド人は自国の料理を再評価する一方で、世界各地の料理の味にも興味を持ってきたのです。今日、国内の主要都市の道を歩いているとたくさんの飲食店に出くわします。何種類ものコーヒーといろいろな味のケーキを売っている雰囲気の良いカフェから、ポーランド料理を出すビストロやクラフトビールのバー、スイーツ店、寿司やラーメンを専門にするレストランまでまさに味のモザイクが目の前に広がり、みんな自分のお気に入りが見つかることでしょう。さらに、町ではさまざまな新しい試みを目の当たりにできます。例えば、屋外に設けられたイートスペースにそれぞれ買った料理を持ち寄って食べたり、料理教室、博物館、フードフェス・フードフェアやフードとアートを融合させたイベントがあったりと盛りだくさんです。また、料理本・料理雑誌の市場も拡大し、テレビでは食文化に関するポーランドや外国の番組が放送されています。

場としての、そして家具としての食卓はポーランドの家庭において重要な役割を果たしてきました。もう今となっては一つの主要なスタイルといったものはないものの、それぞれが自分の好みにしたがって住居スペースを作り上げています。だからこそ、目に留まるのは共産主義時代を彷彿とさせる低い長いすだったり、どっしりとした天板で起伏のある木製テーブルだったり、ピカピカのコーヒーテーブルだったり多種多様です。食べ物の好みも家具の好みも移り変わりがありますが、終始変わらないのはそれを誰かと共有したいと思う気持ちなのです。





菜の花畑，ポーランド南部





パン

焼きたてのパンの香りはやはり特別なものです。これは人間の感覚に強く働きかけるものなので、香りマーケティングで頻繁に用いられています。お店に入っていい匂いがすると、ついついたくさん買い物をしてしまい、食欲もわいてくるものです。

ポーランドにおいてパンは特別な役割を担っています。現在は一日に何度もパンを食べるのですが、ほとんどの場合は朝食と夕食用です。パンでサンドイッチを作って職場や学校に持って行ったり、いろいろな料理の付け合わせや食材の一つとして使われたりもします。ここ数年では自家製パンを作る人がますます増えてきているのに加えて、職人による昔ながらのパン屋を目にすることが多くなり、クオリティの高いパンを専門につくっています。

ポーランドにおけるパン製造は長い歴史を持っています。まず、水車を用いた製粉所が12世紀に入ってきました。クラクフに新しい組織的かつ法的枠組みを与えたボレスワフ5世(1226-1279、「純潔公」)は1257年に町の中央広場に肉製品とパン類を売る屋台を出すことを検討しました。

現代まで受け継がれている最も古いパン類の一つにブランドニックパン(chleb prądnicki)があります。というのも、このパンについての記述は1461年にまでさかのぼることができるのです。そして、2011年にはPGIのリスト(ヨーロッパの農産物や食品の原産地そのものを独占的・排他的に利用できる権利を保護する制度:地理的表示保護と呼ばれる)に加わりました。ブランドニックパンはライ麦粉と小麦粉、ゆでたじゃがいも、ライ麦^{からこ}の殻粉に生酵母をまぜて作ります。パンの塊は丸型か卵型で重さは4.5kgから14kgにまでなります。かつては聖職者と富裕層が好んで食べていたもので、言い伝えによると刈ったばかりの穀物で作られた最初のブランドニックパンは王室の食卓に並んだそうです。

パン工房は町や修道院にありましたが、農村でパンは普段家で焼かれるものでした。19世紀末までのポーランドではパンは主に祝祭のためにあるもので、たいてい週に一回、金曜日か土曜日に焼かれていました。焼く前日に生のパン種を仕込み、一定の温度に保って寝かしておくと、翌日にはしっかりとしたパン生地を作ることができ、女性だけでこの作業が行われていました。パン作りには普通ライ麦粉と小麦粉が使われ、低価であるため他に加えられていた主な副原料は殻粉、じゃがいも、レンズ豆などの安価なまぜ物でした。パンはキャベツかホースラディッシュの葉の上に乗せて焼かれていたのですが、パン類は神からの恵みだとみなされていた

ポーランドの食卓

たため、十分に敬意を払って取り扱う必要があります、それぞれの製造行程の順序には意味を伴っていたのです。

田舎での暮らしにおける大切なお祝い行事にパンは欠かせない存在でした。人が生まれてから亡くなるまでパンはずっと連れ添ってくれる存在であり、子どもが生まれると、母親、産婆と名付け親の教母はお祝いのプレゼントとしてきれいに焼かれた大きなパンの塊を受け取ります。揺りかごの中にパンを入れておくこともありました。また、結婚のときにも、やはりパンは必要不可欠でした。若い男性が求婚するには焼きたてのパンを持って最愛の女性の家に向かい、相手の両親がそのパンを受け取れば、結婚に了承したという意味になりました。現在、ポーランドの結婚披露宴はパン・塩・酒の祝福から始まるのですが、余興を挟む前に新郎新婦は両親の前まで来て、長寿と幸福を祝ってもらいます。その際、パンは人にとって最も大切なものの象徴、富・調和・神の恩恵のしるしで、塩は精神の腐敗から守るものであります。3つ目の酒はというと、もっぱらウォッカを飲んだ後に、新郎新婦がショットグラスを背中側に投げ捨て、グラスが割れば幸せが訪れると言われていきます。パンと塩で歓迎されるのは結婚披露宴に限ったことではなく、他の場面でも見受けられます。その一つは葬礼の際に使用されるパンです。あの世への旅路の途中で必要ならば腹ごしらえできるようにと亡くなった人の胸の服の裏にパン一切れを置いておくのです。また、亡骸^{なきがら}があった部屋からは死によって不純なものにならないようにと、そこにあった食べ物を全部外に出しておきました。他に禁忌とされていたことは、葬儀の日までは井戸から水を汲むことと、パンを作ったり焼いたりすることなのですが、ルブリン地方(ポーランド南東部)では、パン類がお通夜と葬式の参列者への感謝の品として配られます。





カーシャ

カーシャとはいろいろな穀物の外側の硬い殻を取り除いた実のことをいい、種類によってはとても細かい粒のものになります。スラブ人の時代からポーランドの食卓に上がり、馴染みのある食べ物なのですが、スープに入れてとろみをつけたり、肉や魚料理の付け合わせに使ったりします。健康に効果のある成分がたくさんあることから、今日再び注目を浴びています。シレニウシュという名で知られた医者兼植物学者シモン・シレンスキ(1540-1611)は自著『植物図鑑(Zielnik)』においてカーシャはポーランドの地で昔から食べられていたものの一つに数えられると記しています。ところが、パンが生まれたことにより毎日の食生活でカーシャを食べる割合が減り始めました。そしてさらに、カーシャにとって一番のライバルとなる食材がじゃがいもになるとはシレニウシュはまだ知る由もありませんでした。

ルブリン地方の大衆文化にはしばしば家に棲みつくお化けに関する話が出てきます。それは超自然的存在で、その家庭を手助けするべく家畜の世話と畑の収穫をしてくれます。そして、そのお化けに好意を持ってもらって恩恵を受けるためには、焼いたカーシャの入った鍋を置いておかなければなりません。ただ、それを作る際に塩を入れてはいけないというのが肝心の点で、なぜならそのお化けは塩が大の苦手だったのです。

シフィエントクシスキ県のスヘドニユフという町ではカーシャの祭りが行われます。この祭りが生まれたきっかけはある伝説に由来しています。19世紀のある日、イエズス会と橋の守護聖人ネポムクの聖ヨハネ(1350-1393)の像がこの町に建てられ、この像が洪水と干ばつから守ってくれていると信じられていました。現在のスカルジスコ=カミエンナにあたる隣村の人々はこの像をとて^{うらや}羨ましく思っていて、両集落が深刻な^{ききん}飢饉に見舞われたときにその聖像をカーシャの入った袋一つと交換してしまったのです。凶作から脱した後スヘドニユフの人たちはその像を買い戻そうとしたものの、時すでに遅しでした。

20世紀初めまでポーランドで最も栽培されていた穀物の一つに^{きび}黍が挙げられますが、それで作った黍のカーシャは毎日の食生活に欠かせないものでした。朝ごはんには、それを練って小ぶりの団子状にしてからミルクで煮ていました。昔ながらのポーランド料理ではその黍団子にバターかラードのクルトン(豚の脂身の溶けかす)を入れて味付けをして、甘くした牛乳をかけることもありました。

黍のカーシャはポーランド各地の郷土料理にも使われています。ルブリン地方のペルコヴィツェ村に伝わるレシピにクレビャック(kulebiak)があり、ロシア料理に

ポーランドの食卓

端を発しポーランド東部全体でよく食べられている料理です。作り方は、まず小麦粉・バター・生クリーム・卵に酵母を混ぜて生地を作ります。そこに入れる詰め物として黍のひき割り、玉ねぎと炒めたきのこ、肉を入れてから、オーブンで焼いて出来上がりです。また、ポドカルパチェ^{あまにあ}県のいくつかの地域ではキャベツにえんどう豆と黍のひき割りを混ぜて亜麻仁油で和えたものがクリスマスイブに出されるのに対し、マゾフシェ県ではスイキ(sójki)という焼いた小さいピエロギのようなものがあり、この中にはカーシャにキャベツときのこを混ぜて、ベーコンとラードを加えた詰め物が入っています。さらに、黍のひき割りはデザート^{そぼ}の食材としても使われるほどです。

ポーランドで黍のカーシャと並んで長い間親しまれてきた食材は大麦のカーシャ^{うす}です。これは実をひき白などで割り砕く割合によっていろいろなタイプに分かれます。大麦は何世紀も前からビールの製造やクルプニック(krupnik)というスープの具材に使われてきました。このスープは地方によって差異がありますが、料理のペースとなるものは野菜か肉から取った出汁で、そこにじゃがいもともちろんのこと大麦のひき割りが加わります。

ある伝説によると、蕎麦のひき割りがポーランドの地に入ってきたのはタタールの侵攻の時代で、そこからこの食材はタタルカ(tatarka)という名でも知られています。とはいえ、国内で普及し定着したのは15世紀初頭になってからで、王族の間ではとても重宝されていました。カジミェシュ大王(1310-1370)はこれを卵白と混ぜて食し、アンナ女王(1523-1596)もこれが大好物だったそうです。また、クラクフで生まれたレシビにクラクフ風干しぶどう入りカーシャがあります。この料理はその名の通り干しぶどうと蕎麦のひき割りに牛乳・バニラ・バター・砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜた卵黄・オレンジの皮・粉砂糖・プルーンジャムを使って作ります。蕎麦のカーシャは肉料理やきのこソースと抜群に相性がよく、ピエロギの詰め物にしたり、パン生地に混ぜたりもします。ルブリン地方では蕎麦のカーシャでクルスキ(kluski：ポーランド風ダンプリング)を作り、ラードのクルトンかベーコンを入れて味付けをするのに対し、オポーレ地方ではキャベツの葉で詰め物を巻いて作るゴウォンプキ(gołąbki：ポーランド風ロールキャベツ)に蕎麦のカーシャが入っています。

もう一つ、デュラム小麦から作られたセモリーナは格別に繊細な味です。昔は乳幼児や病人のための料理というイメージがあったのですが、今ではソースの濃度調整に用いたり、デザート・プリン・菓子、例えばスポンジケーキのクリームを作るのにも使われています。







肉

弾けるのですが、中でも旨味が引き立ちます。この料理は昔のレシピでは野菜は使わず、肉のぶつ切りをお酢とレモン汁で味付けしたものだけを使っていたので少々違ったものでした。キャベツを入れたタイプは安上がりで手軽に作れるバージョンなのです。もう一つなくてはならない料理がロスウ(rosół：肉と野菜で取った出汁によるコンソメスープ)です。この料理には家禽類、牛肉、豚肉、羊肉、鳩の肉、またはそれらを組み合わせたものが使われ、作り方もさまざまです。これにぴったりの付け合わせとしてはパスタや、クルスキ(じゃがいも団子)、ゆでたじゃがいもなどがあります。昔はロスウは特別な日に作る料理で、家族が集まる日曜日の昼食などに出されていました。また、病気や体が弱った人にうってつけのスープとしても知られ、体力の回復にもってこいの料理といえこれ以外にないと一般的に考えられています。

他におめでたい料理といえばカモとガチョウです。これら家禽^{きん}の肉のグリルの特徴はカリカリに焼けた皮と歯ごたえのいい肉質に、香り豊かな各種付け合わせです。数々あるレシピの中でも注目に値するものは、りんご詰めのカモの丸焼き、ガチョウとザワークラウト(発酵キャベツ)のベーコン巻きの二つです。また、詰め物をしたガチョウの首の肉とレバーも珍味として名高いです。

ポーランド料理になくてはならない食材としてもう一つ挙げられるのはソーセージです。さまざまな種類があり、ポーランド語のキェウバサ(kiełbasa)そのものはスラブ語起源で、中世ポーランドの頃から使われている言葉です。ソーセージの主な製造方法は3つで、蒸しソーセージ・ドライソーセージ・燻製ソーセージです。イースターのときには、豚肉と牛肉の合い挽きを使った白ソーセージが食卓に上ります。これは単品として出されたり、ジュレック(zurek)というライ麦粉を発酵させた酸味のあるスープの具材としても使われたりします。さらに、伝統的な料理にジュニパーベリー(西洋ネズ)入りの燻製ソーセージがあり、旅行中の食糧として18世紀から知られています。ハム・ソーセージ類の中で食べてみるべき料理はカシャンカ(kaszanka)です。大麦か蕎麦のカーシャに動物の血と内臓を使って作るソーセージで、グリルか揚げ焼きにして出されます。



魚

ポーランドは川、湖とバルト海のおかげで豊富な種類の魚に恵まれていて、太古からそこに住んでいた人々の食生活の一部を支えてきました。そして、キリスト教の受容とそれに伴う断食が始まったことで、魚はますます必要な食べ物となりました。魚の調理方は塩漬け、燻製、焼く、揚げる、煮るといった具合に多種多様です。昔ながらのポーランド料理ではサーモン、チョウザメ、カワカマス、コイ、ウナギが重宝されていました。バター・アーモンド・栗・ピスタチオ・ゆで卵・アーティチョーク・アスパラガスといっしょに盛り合わされ、魚を丸ごとブイヨン、お酢、ワインや香辛料で味付けしていました。

マズーリ地方(ポーランド北東部)ではホワイティング(ヨーロッパ産のタラ的一种)が高級魚とみなされていますが、それはある伝説にゆかりがあるからです。これによると、遙か昔からシニャルドヴィ湖には宝石をちりばめた黄金の冠をかぶった巨大な魚が住んでいました。その魚はホワイティングで地元民は魚の王様と呼び、恐れをなしていたので長い間そこに近づくことをはばかっていました。ところが、町の人口が増えるにつれ漁師たちはその湖で漁をするようになりました。すると、魚の王様はこの怖いもの知らずの漁師たちの小舟を毎回転覆させてたのです。あるとき、湖の周辺がひどい飢饉に見舞われると、見かねたミコワイキ出身のユーゼフがどうにかしようとかって出ました。まず、彼の妻アンナが森の忘れ去られし精霊たちに助けを求めに向いました。皆で協力して、鉄の輪でできた重い網を作り上げ、それを使って魚の王様を捕まえることに成功したのです。ユーゼフは魚の王様を棧橋に縛り付けたので、その後漁師たちは身の危険を冒さずに湖で漁ができるようになりました。これでユーゼフは地元の英雄になるとともに、すぐさま財を築きました。なぜなら、巨大なホワイティングは生かしてもらう代わりに彼にどこで一番魚が釣れるかを教えてあげていたというものです。

カシューブ料理は魚を使った料理がバラエティ豊かです。朝食にとっておきのものにブラジュニツァ(prąznica:ウナギ入りの豪華なスクランブルエッグ)があります。昼食では、タラのベーコン巻き、カリッと揚げたローチ(欧州産コイ科)、発酵キャベツとともに香辛料とクリームで味付けしたカシューブ風テンチ(同じく欧州産コイ科)やニシカワガレイのロスウが出されます。夕食はというと、ニシンのさまざまなバリエーションを楽しめます。塩漬けにしたニシンの片身でいろいろなトッピングを巻いたものや、酢漬けにしたものが出たり、クリスマスにはたくさんの家庭で塩がきいたウナギのスライスが食卓に並んだりして、付け合わせには皮つき

ポーランドの食卓

のじゃがいもが使われます。また、ウナギは香り豊かなディルのソースでも好んで食べられます。カシューブ人の住む地域では魚は食卓に上がるだけではなく、町のシンボルマークにも見受けられ、例えば、ブツク(ポーランド北部)の紋章には16世紀にさかのぼるライオンとサーモンのシンボルが用いられています。言い伝えによると、ウナギとサーモンが紋章のスペースをかけて戦いました。すると、その二匹が拮抗していた決闘の真ただ中に、小舟が近づいてきたのです。そこには何とライオンが乗っていたのですが、ライオンは町からすでに紋章のシンボルとして選ばれていました。決闘中の二匹の魚を見ると、サーモンの方に助太刀しようと決めたので、それから両者はブツクを称えるべく空色の背景の紋章としてずっと描かれ続けているのです。

ポーランド南部の川の流が急な場所に生息している魚はマスです。この魚の白身は繊細な味を持ち料理人は好んでこの食材を使い、食通の舌をうならせています。天然の活魚のマスが何種類かいるのですが、それとは別に養殖もおこなわれています。中でも有名な養殖場はオイツフ国立公園内とシロンスク地方にあるズウォーティ・ポトック村の近辺にあります。この魚を味わうのに最適な調理法はグリル、燻製もしくはオーブンで焼くの3つです。例えば、ガリツィア風のマスという揚げ焼きにしたマスのことを指しますが、これは下処理をした後でにんにくを身にこすって、パセリの葉と茎を中に入れてから揚げ焼きにし、レモンの搾り汁と塩コショウで味付けをして出来上がりです。この香り豊かなマス料理はじゃがいものブラツキ(placki ziemniaczane：じゃがいもをすりおろして作るパンケーキ)の付け合わせと一緒に食べられています。

他に養殖魚で人気があるのはコイです。この魚はポーランドで12世紀からずっと食べられてきて、最初の養殖用の池はミリチュ近郊のシトー修道会の修道士が作りました。それと同じく有名なのがヴァドヴィツェ近郊のザトルで捕れるコイです。この魚はクリスマスを連想させるので、もちろんクリスマスイブのメニューになくはなりません。昔ながらのポーランド料理ではコイを野菜か肉の出汁にルーでとろみをつけた暗褐色のスープで煮て出されます。そのスープにはお酢やワイン、レモン汁を入れて味付けをするのですが、他にアーモンド、干しぶどうや玉ねぎ、さらには細かく砕いたピエルニキまで入っています。もう一つ興味を惹かれる料理にユダヤ風のコイ(イディッシュ語でgefilte fisz)があり、干しぶどう・アーモンドスライス・にんじん・ゆで卵のスライスが入ったジュレといっしょに食卓に上ります。



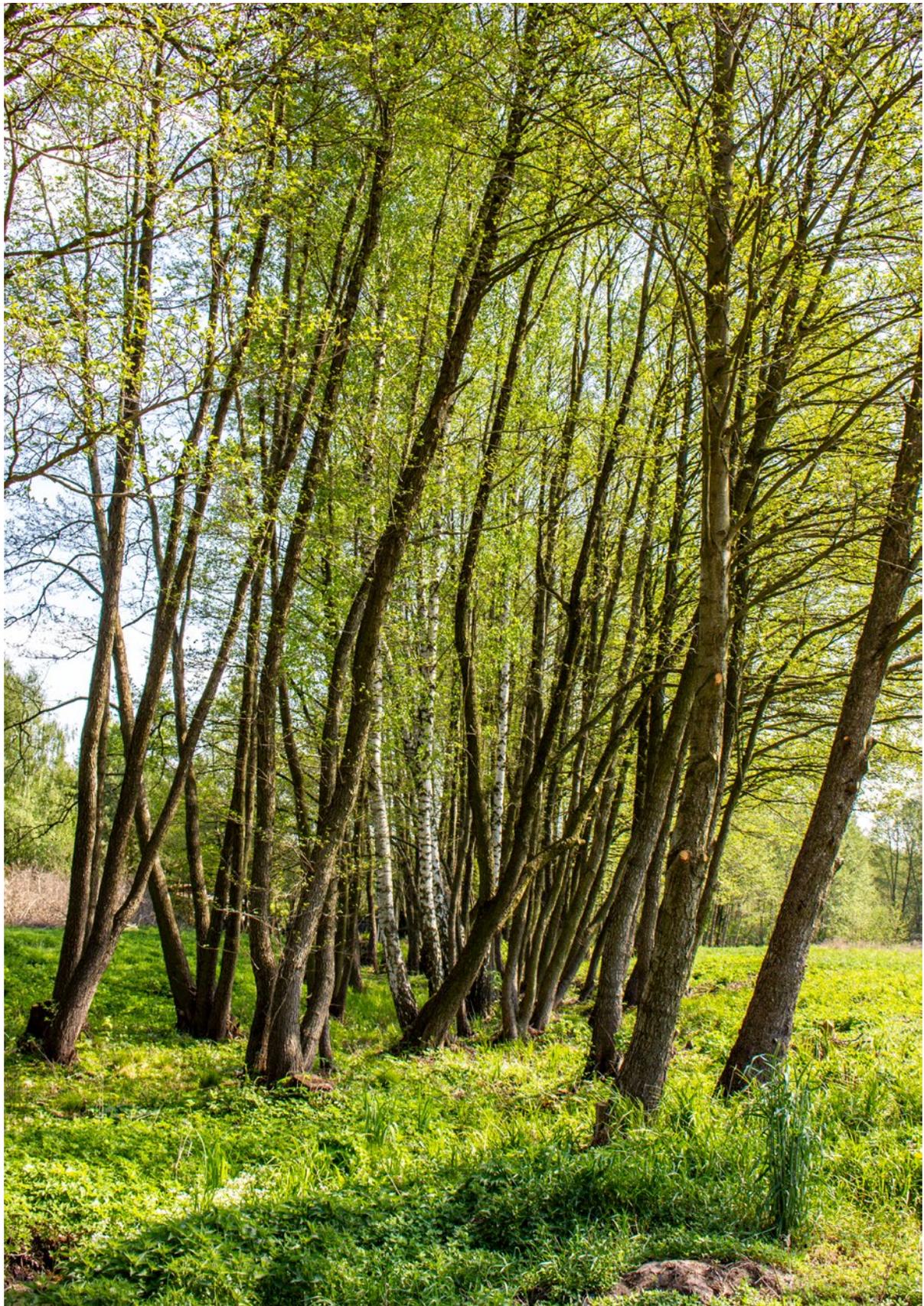


乳製品

20世紀初頭の料理本には屋外で過ごす午後のティータイムに関する事柄がたくさん記されています。民宿で旅行者は自家製ケーキと搾りたてのミルクを味わえるのですが、以前は大人になって新鮮なミルクを飲むということはかなり稀まれだったので、それを飲むと無邪気だった子供の頃を思い出させます。というのも、ミルクは主に乳幼児と子供のためにあるような食材だったのです。また、乳製品は民間療法や魔術の実践にも広く使われていました。風邪をひいたり病気になったりしたときに飲む、治療・加温効果のある特別な飲み物があるのですが、これはミルク・バター・ハチミツ・にんにくで作られます。ルブリン地方では、聖水で祝福されたバターを牛の乳房に塗りつけると、その動物は魔女の魔法から守ってもらえると信じられてきました。20世の初めになってもまだ牛は乳を主に夏の時期にしか出しませんでした。そのため、そのミルクが無駄にならないようにと保存食であるバターやチーズが作られていたのです。ところが、経済的に困難な状況から残念なことに、乳製品のほとんどは販売用とされてしまいました。ガリツィア(通称：ポーランド分割時代にオーストリア＝ハンガリー帝国の支配下に置かれていた地域)において、平民の家で人気があった料理は酸っぱいスープのボルシチで、普通のミルクか酸味のあるミルクでゆでたじゃがいも、もしくは黍きびのカーシャのミルク煮といっしょに出されていました。クヤヴィ地方(ポーランド中央部)では、婚約式のときに招待客が食材を持ち寄って集まるのですが、その中には必ずバター、チーズ、パンやハチミツがあり、裕福な家庭は鴨肉や他の肉を持ってきました。

乳製品は何世紀ものあいだ富と成功の象徴となっていました。そのため、最初にポーランドの地を訪れた外国の旅行者たちはそこを「乳と蜜の流れる地」と形容しました。ポーランドもチーズ作りの文化に寄与していて、考古学的調査によると、おそらくカッターチーズを作るために穴が開けられた陶磁器の皿で最も古いものはおよそ紀元前6千年前にまでさかのぼると考えられ、クヤヴィ地方のブジェシチ・クヤフスキ村から出土しました。低地では普通カッターチーズが作られていたのに対して、カルパチア山脈に住む人々はレンネット(凝乳酵素)で凝固させたチーズを作っていたのですが、この技術はイタリアからこの地にやってきた羊飼いたちによってもたらされたのでした。

スライスしたパンにバターをたっぷり塗って、カッターチーズを挟んだサンドイッチといえば、ポーランドのどの地方でも見かける馴染みの味です。カッターチーズはいろいろな使い方があります。ラディッシュ、エゾネギ(アサツキの



乳製品

変種)と混ぜれば朝ごはんにぴったりのおいしい一品ができますし、ピエロギの具の中に混ぜたり、クルスキ(じゃがいも団子)に足したり、パスタに合わせて出したりもします。またこれがなければ、ふわふわで繊細な味のセルニック(ポーランド風チーズケーキ)はどうやっても作れません。

ポーランド南部に旅行に出掛ける際は、ポドハレ地方に立ち寄ってみてはどうでしょうか。そこは山々の景色と圧巻の自然の美しさに加え、美味しい郷土料理でも有名な場所です。現在食べられる地元の自慢の料理にクファシニツァ(kwaśnica: 発酵キャベツにたくさんの肉を入れて作るスープ)、ラム肉とモスコレ(moskole: かつては薪で熱した鉄板の上で焼いてバターを添えたじゃがいものパンケーキの一種)があります。また、チーズ好きもそこでは自分のお気に入りが見つかることでしょう。例えば、オスツイペック(oscypek)は羊のミルクでできた硬い燻製チーズで、ポーランドで一番有名なチーズですが、何世紀も前から代々引き継がれてきたレシピにのっとって作られています。この乳製品について言及された最も古い文献は15世紀までさかのぼり、現存する最古のレシピは1748年のものです。このチーズの独特な味わいは、溪谷で放牧され新鮮な牧草や香草を食べて育った羊のミルクによってもたらされています。さらに、このチーズの製造法も特別で、かつては男性しか従事することができませんでした。というのも、製造過程のどの段階においても女性がいることでチーズが腐ってしまうと考えられていたのです。オスツイペックはそのまま食べても格別においしいですが、グリルにしたり、豚バラ肉の薄切りで巻いてオーブンで焼いたり、クランベリージャムを付けて食べたりもします。ポドハレ地方のもう一つの特産品はブリンザ(bryndza)という羊のやわらかいチーズです。サンドイッチに入れたり、ベイクドポテトに添えたり、ピエロギの具に使ったりしますが、サラダにしても格別です。

昨今ポーランドにおけるチーズ製造業は飛躍的に発展しているのですが、これはひとえに新しい味を開拓しようという情熱に満ち溢れた人たちのおかげであります。伝統的製法の牛・ヤギ・羊のチーズは高級レストランのメニューに入っていたり、特別に開催される食のイベントで買えたりして、インターネットでお取り寄せすることさえ可能になっています。これらのチーズがあれば、地ビールやポーランド産ワインに合うチーズプラトー(チーズの盛り合わせ)も簡単に作れてしまいます。



ピエロギ

おそらくポーランド料理の中で一番有名で認知度の高い料理の一つといえばピエロギでしょう。ピエロギは中国に端を発し、シルクロード上の交易により世界のさまざまな場所へと広がっていった料理です。ポーランドに渡ってきたきっかけはドミニコ会修道士の聖ヤツェック・オドロヴォンシュ(1183-1257、別名：聖ヒアキントゥス)であると言われていています。司祭はヨーロッパ各地で布教に従事していたのですが、1228年にキエフ・ルーシに宣教師として遣いに出されました。その道中では交易路を通り、人々と出会い、まさにこの旅路で自分が美味しいと発見したピエロギのレシピを持ち帰ってきたのがおそらくポーランドで初めてであろうとみなされています。14世紀に書かれた『聖ヒアキントゥスの生涯と奇跡(De vita miraculis sancti Jacchonis)』に収められている言い伝えによると、1238年8月13日に聖ヒアキントゥスはクラクフ近郊の村コシチェツに足止めされていました。その日は急に大嵐が起これ、村の農作物を台無しにしたのです。この村落の人々の落胆ぶりを目の当たりにしたドミニコ会修道士は彼らに熱心に神に祈るようにと言いました。翌日になると、穀物の穂は再び立ち上がり、村人たちは天災による飢饉から免れたのです。やがて一つのお話が生まれ、あとき助かった穂からは素晴らしい粉ができ、それをもとにしていつでも空腹を満たしてくれるといわれるピエロギが作られたと語り継がれるようになりました。同じく、食べ物テーマは1241年に起こったクラクフへのタタール人の襲来にまつわるお話にも見て取れます。当時、聖ヒアキントゥスは飢えた人々と貧しい人たちに食事を与えてあげていて、数々の言い伝えでは「ピエロギの聖人」というあだ名が彼に付けられていたとされています。彼が作ったピエロギの具は蕎麦のカーシャとカッテージチーズであったといわれ、彼がポーランド全国を渡り歩いていたことからピエロギが今日まで各地方の郷土料理となっているのです。

1682年に出版されたポーランド最古の料理本『料理便覧』にはピエロギを使った料理のレシピが見つかります。そこでのピエロギの具は、家禽類か子牛の肉にパセリ、スカンポやほうれん草を混ぜて、ふんだんに塩コショウとナツメグで味付けしたもので、温かいロスウをかけて食卓に出されました。そして、砂糖で煮たバラの花びらを混ぜたイースト生地で作る甘い味のピエロギのレシピも載っています。また、田舎の料理においてピエロギは特別なお祝いのときに振る舞われるものでした。近隣の女性たちが招待されて一緒にピエロギ生地を練っているのもよくある光景で、クリスマス・洗礼式・結婚式といった大切なおめでたい行事や葬儀の後のもてなし

ポーランドの食卓

の際に出されていました。現在、おそらく最も人気のあるピエロギの種類はルテニア風ピエロギで、ガリツィア風ピエロギとも呼ばれています。これは中の具としてカッテージチーズとゆでたじゃがいもときつね色になるまで炒めた玉ねぎを混ぜたものを詰めて、ゆでてから細かく切ったバラ肉かラードのクルトンをかけて出来上がりです。ですが、このレシピは一番古い部類には入りません。というのも、じゃがいもをポーランドに持たらししたのはヤン3世ソビエスキ王(1629-1696)なのですが、一般的に食べられるようになるにはさらに時間がかかり、広い範囲で栽培されるようになったのは18世紀後半からでした。

ピエロギの本場といえばルブリン地方です。何世代にも渡り引き継がれてきた数々のレシピにはフスマを使った料理があり、それらの内の多くが伝統的特産品リストに名を連ねています。カルチュミスカという町にはそら豆を使ったピエロギのレシピが伝わっています。そら豆はこの地域で栽培されている植物であるため、料理の食材としてよく使われます。農家の主婦たちはゆでたそら豆にじゃがいも、塩コショウで味付けしてさっと炒めた玉ねぎを加え、ピエロギの生地で包んでいきます。次に、リブニャキ風ピエロギというのは発酵キャベツときのこが入ったピエロギです。他に、ヴォラ・スクロモフスカでは、ピエロギの具に蒸した黍のカーシャとカッテージチーズ、ミントが使われ、ラードのクルトンかサワークリームと相性抜群です。また、トゥルフはレンズ豆入りのピエロギ、ポモージェ地方のデンブニツァ・カシューブスカはヤギの肺を使ったピエロギが有名で、後者の具材にはセロリ・にんじん・リーキ(ポロネギ)・にんにく・玉ねぎ・キャベツが入っています。

さらに、夏から秋にかけての季節は特に果物を使った料理が好まれます。果物の旬に沿って挙げると、繊細な甘酸っぱいイチゴのピエロギに始まり、7月はサワークリームをたっぷりのせて砂糖をまぶしたコケモモのピエロギ、その後はラズベリー、ブルーベリー、さくらんぼ、りんご、洋梨のピエロギと続き、最近ではブルーベリーのピエロギも出てきました。それらの大半は塩を入れたお湯でゆて作りますが、スヴァウキ県の人々はたっぷりの油で揚げるヴィグリ風ピエロギで果物入りのものを調理します。こういったピエロギ料理の中でも伝統的な甘いタイプの一つに甘くしたカッテージチーズのピエロギがあります。このピエロギは、中の具材のカッテージチーズに卵の黄身と干しぶどうを加えることでさらに味わい豊かに仕上げることができます。





森林と草原の恵み

スラブ人が居住していた大昔からポーランドの地は森林で覆われていました。深い針葉樹に囲まれた鳥獣の棲む森、湿地、花でいっぱいの草原のおかげで、野鳥・野獣の肉、ハチミツや野生植物の果実、薬草といった多種多様な食べ物に恵まれていました。当時使われていた香辛料としては、にんにく、ホースラディッシュ、ジュニパーベリー(西洋ネズ)、ホップ、クリーピングタイム、ミントがあり、おそらく約千年前にはラベージも加わりました。

香り豊かなタイムはいろいろな形で用いられていました。食べ物に入れたり、女性は子宝を授かるようにとタイムを入れたお風呂につかったりし、新生児も健康に育つようにとタイム風呂に入れていました。また、タイムを使った花輪が編まれ、キリスト^{ひょう}聖体の祝日とその8日目に聖別されるのですが、それを家の中に吊しておく^{つる}、嵐・雹・雷から守ってくれると考えられていました。そして、クリスマスには翌年豊作になるようにとタイムを燃やした煙を果樹にかけます。

これに対して、ミントは伝統的民間療法ではとりわけ、消化不良と腹痛に用いられていました。そのため、牛にも健康のために与えられていたほどで、乾燥させたミントの葉を燃やした煙を動物にかけることで呪術から守られるとも言われていました。また、死が迫っている人のベッドの下にミントを置いておくことで、病人の絶望感を和らげ死と向き合うことを楽にするとされてきました。また、ポーランド南部では、ミントはカッターチーズやピエロギによく加えられ、お菓子作りでも、フルーツドロップなどのキャンディーに特に使われてきました。

ホップと聞くと、現代ではビールのことがまず頭に思い浮かびますが、昔はもっとたくさんの用途がありました。ミード(ハチミツ酒)やパンに混ぜるスパイスとして使われるかわら、ピエシュチャディ山脈の地域では、子どもを待ち伏せしている邪悪な化け物から家を守るためにもホップの若枝を玄関や窓際に置いていたのです。また、ホップは結婚披露宴にも欠かせないもので、子宝に恵まれ、先祖への感謝の念を持つようにと雌花である毬果^{きゅうか}を新郎新婦に投げました。「フミエル(Chmiel: ポーランド語のホップ)」という歌が結婚式では歌われますが、これは結婚式で歌う歌のなかで最も古いものの一つで、おそらくキリスト教受容以前の時代にまでさかのぼる曲だと言われています。

ラベージのポーランド語lubczyk(ルブチック)は動詞lubić(ルビッチ「好き／愛する」)のlub-から派生してできた言葉なので、何世紀にも渡り「愛」と連想されてきました。同様に、スラブの愛の神も類似の言葉で表され、Lubicz(ルビッチュ)

ポーランドの食卓

という名で知られているのですが、この神のシンボルマークは鳥と緑に彩色された卵です。ラベージは食べ物に入れると、夫婦の仲に調和をもたらし、愛が途絶えないようにする効果がありました。若い女の子たちは男の子たちに好かれるようにと自分の花輪にラベージの葉を編み込んだり、ブラウスの中に入れて身に着けたりしていたのです。また、ラベージを入れたお風呂に入ると広く成功をもたらしてくれるとも信じられていました。この植物はとても特徴のある強い香りがして、食べ物に入れることで、第5の味覚として肉や金属的な味とも例えられる旨味をさらにしっかり感じられるようになります。昔ながらのポーランド料理ではロスウや他のスープ、各種ソースなどの味付けにラベージが使われてきました。

次にポーランド料理になくってはならない食材というと、ホースラディッシュがあります。この植物は最も古い時代からポーランドの地で育ってきました。料理の味付け以外には、民間療法として胸やけと麻痺^ひの治療薬、そして視力を回復させる植物として使われてきました。また、復活祭のときに必要な食材となることでキリスト教文化の流れにも組み込まれることになりました。重要なポーランドの伝統行事の一つに聖土曜日(復活祭前週の土曜日)に行われる食べ物の聖別がありますが、家族みんなでパン・卵・ハムやソーセージに加え、地元の特産物が入った詰め合わせの籠^{かご}を準備します。その中には塩コショウとホースラディッシュも含まれていなければならない、ポーランドのいくつかの地域では主キリストの受難の苦しみを感じるために、食べ物の聖別の前に自らホースラディッシュをかじって苦味を味わっておく習慣があります。この植物は復活祭の晩餐の食卓にも出てきます。すりおろしたホースラディッシュの根に生クリーム、お酢、砂糖と塩を混ぜたものはオーブンで焼いた肉やハム・ソーセージ類、卵ととても相性がよく、それにゆでてすりつぶしたビーツを混ぜるとチフィクワ(ćwikła)の出来上がりです。そして、牛タンのホースラディッシュソースのレシピにも使われます。

もう一つ頭に入れておきたいこととして、ポーランド料理では肉を調理する際によく西洋ネズの実とにんにくが使われます。この二つのスパイスは昔、邪悪な力から人々を守ってくれる特性があると信じられていました。そして、豊かな味^{ほうじゅん}と芳醇な香りから共に料理で重宝され、今日では野菜を使った料理、キャセロール料理(蒸し焼きにした鍋ごと食卓に出すポーランド風グラタン)やソースの味付けにも用いられます。さらに、西洋ネズの煙は魚・肉・ソーセージの燻製にも使用されます。





りんご

ポーランドでは四月と五月に果樹が花を咲かせます。その中にはさまざまな品種のりんごの木もあり、白やピンク色を帯びた白い花が点々と咲くのですが、その繊細な花びらでさっぱりとしたハーブティーを作ることができます。そして、秋になるとおいしい果実が実り、食卓には欠かせない存在です。それを使ってりんごのジャム・ジュース・ビネガー・ピューレが作られ、料理やケーキ、デザートなどに使われます。

考古学的調査による研究に基づきわかったことは、ポーランドの地でりんごはとて古くから食されていたということです。中でも、昔のりんごの種がビスクピン(ポーランド北中央部のクヤヴィ・ポモージェ県)の集落で見つかったのですが、現在はそこにソルブ族文化圏・居住地に関する博物館が建っています。より広い視点から観ると、果樹園は12世紀から修道士が開き始め、何世紀にも渡り各時代の王様が果樹栽培を援助してきたおかげで、今日ポーランドは世界屈指のりんご生産国となっているのです。

りんごは大衆文化において恋と結婚を連想させる果物でありながら、この世とあの世を繋ぐ役目も果たすものとみなされてきました。ポーランド南部では、クリスマスイブの晩餐が終わると、家の主は家あるじにいる人の数だけりんごを切り分けるのですが、そのときに種を切り割ってしまうと、それはそこにいる誰かが来年のクリスマスを迎えることはできなくなるというお告げなのです。他にも、りんごの木と果実は恋や結婚の歌のモチーフとして頻繁に現れます。そのため、女性がクリスマスイブにりんごを男性のそばで食べると、その女性はその男性の花嫁になれるという考えが信じられてきました。

りんごの早生の品種の一つにパピェルフカ(papierówka)があります。このりんごの特徴は果実が小さめ、色が黄緑色で、とてもデリケートなので運搬には向いていません。この品種は木からもぎ取ったのをそのまま食べるのが一番なのですが、保存食やデザートに使うこともできます。また、オポーレ県では甘いシロップ漬けにもします。

さらに、ポモージェ地方で特徴的な品種として、果肉が白くてジューシーなチェルニンアップル(jabłko czernińskie)があります。それを使ってデザートを作るには、りんごの種の部分を取り除いてからバターをたっぷり塗り、ドライフルーツを中に詰めてオーブンに入れて焼きます。仕上げに溶かしたチョコレートを上からかけて出来上がりです。

デザートと言えば、りんごを使ったごちそうで昔人気のあったのがゼフィール(zefir)で、メレンゲと生クリームを混ぜたりんごのムースを指します。他にも、中をくり抜いたりんごにドライフルーツ(イチジク、ナツメヤシの実、あんず、ブルーベリーなど)・干しぶどう・アーモンド・くるみを詰めて、砂糖とスパイスをかけたものがあります。さらに、いくつかの地方でシャルロットカ(szarlotka)という名で有名なアップルパイはりんご

ポーランドの食卓

なしでは作りようがありません。これは各家庭にレシピがあるようなとてもポピュラーなデザートなのですが、サクサクとするパイ生地(kruche)かベーキングパウダーとクリームを入れたより味わいのあるパイ生地(pólkruhe)、イースト生地の中のどれかを使って作り、クランブルやメレンゲを上に乗せることもあります。また、グーラ・カルヴァリア(ポーランド中央東部のマゾフシェ県)という町では、りんごの代わりにさくらんぼを使ったシャルロットカならぬチェルロットカ(czerlotka)というチェリーパイが作られます。りんごにさくらんぼと何種類かのハーブを混ぜて蒸し煮したものをサクサクとするパイ生地に乗せて焼いたもので、午後のコーヒーやティータイムにぴったりのデザートです。

秋と冬にはポーランドの家庭でよくパンケーキが作られます。子どもはこれが大好きで、大人も懐かしい気持ちにする食べ物で、中でも特に甘いタイプの具材としてぴったりなのがりんごです。フライパンで焼き立てのものが一番おいしく、粉砂糖をふりかけるかシロップをかけていただきます。

この果物はもっぱらデザートやケーキに使われるイメージがありますが、甘くない料理の食材としても持ち味を存分に生かします。例えば、炒めたレバーの味をまろやかにしたり、焼いた鴨肉ほうじゆんに芳醇な香りを与えたり、チェルニナ(ロスウと鴨かガチョウの血を使ったポーランドの伝統的スープ)に甘味を加えたりもでき、玉ねぎと一緒にマリネされたニンジンともよく合います。

また、ポドカルパチェ地方では発酵させたりんごのレシピがたくさんあり、ガリツイア風に調理することもできます。オークの木でできた樽たるに塩を振って細かく切ったキャベツとりんごのスライスを交互に重ねて3ヶ月置いておくことでりんごが発酵するので、後は個別に瓶詰めにして保存します。これは肉料理やサラダと一緒に出されます。

さらに、りんごはシードルを作るときにも使われます。シードルはりんごジュースを発酵させてできるアルコール度数の低い飲み物で、昔のポーランドでは洗練された酒類としてみなされてはいなかったのですが、現代ではたくさんのお酒好きの舌をうならせるほどのものもあります。グラス一杯の冷たいシードルは職人の作ったチーズ、肉料理やすっきりした夏のデザートにも相性抜群です。





ハチミツ

外国の歴史家や旅行家を書いた最も古い文献を紐解くと、スラブ人が住む土地にはたくさんのミツバチが飛び交い、そのハチミツを何世紀にも渡り取り続け、料理以外にも用いていたと書かれています。年代記作者のガッルス・アノニムス(11世紀-1116)もポーランド王宮に仕えることになってから、同様のことを書き記しています。ハチミツを領主への年貢として納めていたのですが、11世紀中頃にティニュツ(クラクフ市内)に建立されたベネディクト会の大修道院の記録には、ハチミツを裁判費用に充てることもできたとも言及されています。深い針葉樹に囲まれた鳥獣の棲む森を有し、花々が咲き乱れるポーランドの地において何世紀もかけて養蜂の技術が大いに発展し、普及していったのです。

大衆文化において、ミツバチは神聖、純粋で、神に対して並外れて親愛なる動物とみなされてきました。その忍耐強さ・勤勉さと清い心を持つ良き人間を見分ける能力が高く評価されていたのです。また、民間伝承の中で昆虫はしばしば孤児や試練に立ち向かう主人公を助ける役目を果たしています。とりわけ、教会には蜜蠟みつろうで作られた馬の人形が飾られていて、家畜の健康と商売繁盛の願いが込められていました。そして、蜜蠟は教会の大ろうそくの原料でもあり、このろうそくは重要な行事の際に人々をそばで見守ってくれる存在で、キリスト教のいくつかの宗派において使われています。ミサと初聖体のときに火が灯されるのですが、もうすぐ亡くなる人の手にも灯して持たせていました。また、嵐がやってきたときにも雷が落ちるのを避けてくれるようにと灯しておいたのです。ハチミツそのものは甘美なやさしさ・幸せを象徴していたので、お祝いの料理には欠かせない食材にもなっていました。

スラブ人が居住した初期の頃から、ポーランドの地に住む人々はミオドヴニク(miodownik)というハチミツケーキの味を大いに楽しんでいました。甘くていい香りのするケーキが天の神、豊穡の神にして軍神のスヴェントヴィトに捧げるお供えの食事として奉納されていました。初期のものは平べったく、硬めのパンでできていたため、ハチミツパンとも呼ばれていて、結婚式のためにも焼かれていたので婚礼のパンという名も付いていました。昔からの伝統に従うと、結婚式のためのミオドヴニクの生地は新婦となる娘が生まれてきたときにあらかじめ作っておくものでした。生地は小麦粉、バター、ミルク、卵、ハチミツと塩を使って長時間入念に練り、出来上がった生地は地下室に娘が結婚の日を迎えるまでしっかりと寝かしておきました。また、何かお祝いの日があると、その生地の一部で平たいケーキを作って焼きました。ケーキはそのまま食べてもいいですし、フルーツやナッツのトッ

ポーランドの食卓

ピングをのせて食べることもできます。現在、一番有名な定番のミオドヴニックといえば、ミルクとひき割り小麦で作るおかゆ状のプディングが中に入ったものです。

ポーランド西部ではクリスマスイブの晩餐でクティア(kutia)が作られます。この料理もスラブ起源のもので、材料は小麦、麦芽、ハチミツ、けしの実、くるみ、干しぶどうからなります。晩餐が終わっても、唯一この料理だけはご先祖様の魂が食べられるようにと食卓に残しておきます。クティアは占いにも用いられます。食事中にそれを上に投げて、天井に長く張り付いていればいるほど、新年にいいことがたくさん起こると言われています。このクティアの習慣に類似するものとして、けしの実とハチミツ入りのクルスキがポーランドの他の地域で見つかります。他には、ハチミツで肉や魚の料理のためのマスタード・ソース・マリネ・照りを付けるためのグラス(煮出し汁)が作られ、ジャムやデザート味の付けも行います。また、昔からハチミツは飲み物の味を豊かにするものとして使われ、体を温める効果や健康回復の効能を持つ飲み物にも入れられました。ポーランドではさまざまな種類のハチミツが手に入ります。デリケートな味のボダイジュハチミツ、特徴のある渋い味の蕎麦ハチミツ、少し苦味がありスパイスの効いたようなヒースの花のハチミツ、そして針葉樹の蜜から出る香り豊かなハチミツなど多種多様です。

スラブ人はハチミツからアルコール飲料も作っていました。車輪製作で名を馳せ、天然の蜂の巣からハチミツを取り出すのに長けていたピアスト王朝の創始者であるその名も「車大工のピアスト」にまつわる伝説の中には、既にビールとミード(ハチミツ酒)について触れられていて、後者は当時並外れて贅沢な飲み物とみなされていました。18世紀になるとハチミツは以前のようないいイメージが薄れていったのですが、今日ではポーランドの食の遺産とみなされ、数々の活動を通して過去の栄光をよみがえらせようと努力しています。ミードは希釈したハチミツが発酵する過程で得られる飲み物で、出来上がりのクオリティはハチミツと水の割合によって測られ、ハチミツの量が多ければ多いほどより高価なお酒となります。香り豊かでスパイスの効いた香辛料がミードの味を作り上げるのですが、最高級のは9年~10年ほど熟成させたもので最も甘い味わいがありますが、6ヶ月寝かせるだけでもやや辛口の味で楽しむことができます。





特別な日の焼き菓子とデザート

祝日にはその日ならではの習わし、ルールのようなものがありますが、家族内での祝いや宗教的祝日のときにはさまざまなごちそうが振る舞われ、普段食べているものとは異なります。昔のスラブ人にとっての一番大事な祝い用の焼き菓子といえばコワツチュ(kołacz)でしたが、この名は「輪」という意味のコワ(koła)という言葉が起源で、焼き菓子の持つ形に関連しています。これは雄鶏と共に秋のシンボルとなっていて、秋分の日に当たる時期に行われるヤレ・ゴディ(Jare Gody)という祭りとは切っても切れない関係です。この日にはヤルィウォ(Jaryło)という頭に花輪を付けて白馬に乗った若い男が、片手に人間の頭を、もう一方の手には束ねたライ麦の穂を持ち、年を取ったもう一人のヤルィウォと入れ替わることで、植物の周期がまた新しく始まることになるのです。同じく、コワツチュは秋の収穫祭にもなくてはならないものです。この祭りでは、神殿に巨大な焼き菓子をお供えするのですが、これは翌年の豊作を願うお祈りを込めたスラブの神々への捧げものでした。

さらには、お供えとしてのパンで最も重要なもののひとつにコロヴァイ(korowaj)があります。これは結婚披露宴のために作られる特別なケーキです。このケーキに関する歴史的記録は12世紀から13世紀への変わり目のところから始まりますが、おそらくはそれよりかなり前から作られていたことでしょう。コロヴァイは、ポーランド西部ではコワツチュ・ヴェセルヌイ(kołaczem weselny「ウェディングコワツチュ」)と呼ばれていますが、丸い形をしていて、そこに施された飾りには昔のスラブ人にとって重要であったものがすべて表現されています。その飾りは一つ一つパン生地を練って造られ、松ぼっくり・穂・花・葉・鳥に加えて太陽と月のシンボルがあります。この生地は結婚式の前日に焼かれますが、新婦の家に女性たちが集まって歌を歌いながらこのお供えのためのパンを作るのです。卵・小麦粉・バター・砂糖・イースト菌を使って生地を作り、練る作業は名付け親である教母が行うのが一般的です。また、コロヴァイをオープンに入れる前にはその生地の上に十字の切れ目をつけることを忘れてはなりません。披露宴でケーキが出されるタイミングはたいてい最後の方ですが、オチェピヌイ(oczepiny)が始まる前になります。これは未婚の女性が妻になるというのを象徴的に表している儀式で、新婦の頭から花冠を取って、髪の毛を少し切り取り、それを飾りの付いた白い婦人用の帽子に入れます。その後、一人の男性がコロヴァイを切り分け、招待客全員の手もとに配ります。このコロヴァイが美しく焼かれていれば、新郎新婦が仲睦まじく、子宝に恵まれ、富と成功に満たされるという神からのお告げで、割れてしまっていると不幸

ポーランドの食卓

をもたらすと言われていました。昨今では、このウェディングコワツチュが披露宴で使われることはとても稀になり、何層にも重ねたスポンジケーキに取って代わられています。

また、ポーランドのイースターのときの食卓にも、美味しいお菓子は欠かせません。卵、オーブンで焼いた肉、ハム・ソーセージといった料理の合間をぬって、ババ(baba)というケーキが出てきます。ポーランドでこのお菓子が焼かれ始めたのは17世紀末で、質のいい精白小麦粉、バター、ミルク、砂糖、イースト菌で作られます。干しぶどうとイチジク、デーツ(ナツメヤシの実)などのドライフルーツを入れることで味に深みが増し、サフランを加えることできれいな黄色に仕上がります。ケーキの食感を良くするには長時間生地を練る必要があります、最後は半分に分けた円錐形の金属製の型に流してオーブンで焼き上げます。食卓に出す準備が整うと、上から白かピンクのアイシングをかけて出来上がりです。

他にも、特別な料理は各小教区で行われる教会寄進祭でお目にかかれます。これはカトリック教会では各教会の守護聖人・聖女を祝う祭事を指し、宗教的儀式と野外での祝祭が融合したものと言えます。また、以前はたくさんの地域で家庭単位でもお祝いされていた行事でした。シロンスク地方では、この日に祝祭用の昼食が振る舞われ、デザートではスポンジケーキかシロンスク風コワツチュ、もしくはシュパイザ(szpajza)が出てきます。シュパイザは19世紀末からグルヌイ・シロンスク地方に伝わるごちそうで、泡立てた卵の白身、砂糖を加えて白くなるまで混ぜた黄身にゼラチンを入れて作ります。最終的な味はそこに何を加えるかで決まり、ココアパウダーやゼリー、フルーツが使われるのですが、最も知られているのはやはりレモン味のものでしょう。また、この教会寄進祭にはおもちゃ、ちょっとした置き物・骨董品、いろいろな食べ物を売る屋台が並びます。シロンスク地方では、さまざまな模様の付いたものやアイシングで文字が書いてあるハート型のピエルニキ、メレンゲクッキーやオブラト(oblat:サクとした薄いワッフル)を必ずといっていいほど目にします。露店にはキャンディー、フルーツドロップ、いろいろな形の棒付きのあめが山積みされ、ゾズヴル(zozwór:ミントかしょうが味の角砂糖)やフロキ(floki:クリーム、砂糖、薄く削ったココナッツでできたキャンディー)といったこの地方ならではの菓子も置いてあります。また、昨今の教会寄進祭では綿菓子やガミも売られています。

今日甘いお菓子はいつでも手に入るので、特別な機会を待つ必要はなくなりました。とはいえ、ケーキ屋やカフェのカウンターには甘い物が取り揃えてあり、伝統的な焼き菓子やデザート、職人技の光るプチフル(一口サイズのケーキ)などでひしめき合っています。





ピエルニキ

トルンは医者兼天文学者であった世に名高いニコライ・コペルニクス(1473-1543)が生まれた町なのですが、ポーランドのピエルニキ(pierniki：ジンジャーブレッド)生産の中心地でもあります。実は、この素晴らしい名物について初めて言及した文献がドルヌィ・シロンスク地方のシヴィドニツァ(Świdnica)で作られていたものを挙げていて、1293年までさかのぼるのですが、ピエルニキの食文化を普及させたという点から観ればトルンの地位が揺らぐことはありません。香ばしい香りのカタジンキ(katarzynki：6つのメダルが縦3列横2列に並べた形のピエルニキ)、チョコレートコーティングされたハート型のピエルニキ、アイシングをかけて中にジャムなどが入ったピエルニキなど、どれにせよポーランド人は皆自分のお気に入りがあります。この名物のお菓子は以前から文化的に重要な要素となっていて、今もそれは続いていて、芸術や文学の分野にも散見されます。この焼き菓子の一体何が何世紀にも渡りポーランドの食卓で人々をもてなしてきたのでしょうか。ピエルニキは小麦粉、ハチミツ、スパイス数種で作られます。この名称は古ポーランド語のpierny(ピエルニ)が語源でpieprzny(「コショウのきいた」)という意味からきていて、スラブ人のパンケーキの一つミオドヴニクと繋がりのあるお菓子です。ピエルニキといっても、主に二種類に分けられ、一つは普段の食事で、もう一つは形が綺麗なことから飾りか贈答品として使われるものです。

昔の日常生活と風習について書かれた古い文献には、ピエルニキが午前中に食卓に上がっていたという記述が見つかります。その際はリキュール、ウォッカ、ミード(ハチミツ酒)など何かしらお酒を飲みながらつまみとして食べていたそうです。ピエルニキには治癒効果もあると書かれていることから、長い間薬局でも売っている時代がありました。

トルンに話を戻すと、ポーランドで最も有名なピエルニキ工場の歴史は1763年に始まります。その年にヤン・ヴェーセが未亡人だったドロテ・コンラッドと結婚して、ドロテの前夫のピエルニキ工場の経営を引き継いだのです。とはいえ、事業が本格化したのはヤンの孫に当たるグスタフが大きな工場を建ててからで、トルン製のピエルニキが外国市場に参入するようになりました。そして、歴史的なもろもろの出来事やオーナーの交代など幾多の紆余曲折を経て、1991年に社名がFabryka Cukiernicza Kopernik(コペルニクス製菓工場)となり、今日ではトルンのピエルニキがポーランド全国そして国外でも手に入るようになっているのです。



ピエルニキ

一つの言い伝えがあります。昔、トルンの郊外に一人の粉屋と娘のカタジナが住んでいました。娘の母親は残念なことに亡くなってしまったのですが、父親は間もなく再婚しました。ところが、^{ままはは}継母は非常に卑劣な女性で、可哀想なことにカタジナを四六時中いじめていたのです。ある日、カタジナは魔女の猫がネズミを口にくわえているのを見ました。可哀想に思ったカタジナはそのネズミの命を助けてあげたのですが、継母はそれに腹を立てて、罰としてカタジナを家から追い出しました。^{みなしご}孤児となったカタジナはトルンにあるベネディクト会修道女のいる修道院に身を寄せて、そこの炊事場で働くことになりました。それから何年もの月日が流れると、町が深刻な飢饉に見舞われました。修道女たちは町の住人を助けるために尽力し、できる限りのことをしていたのですが、すぐに蓄えが尽きてしまいました。するとある夜、カタジナは近くで何か呼ぶ声が聞こえました。その声の正体は何年も前に命を救ったあのネズミだったのです。自分の目の前にいたネズミは何とネズミの王様だということがわかり、あの時のお礼にと地下へと連れていってもらおうと、そこにはピエルニキの生地がたくさん貯めてあったのです。次の日から修道女たちはピエルニキを焼き始め、飢えた人々に配ってあげました。感謝でいっぱいたのトルンの住民たちは飢えによる死から救ってくれた清きカタジナの名を称えて、このお菓子をカタジンキと名付けたのでした。

また、ピエルニキは今日までずっとシヴィドニツァでも作られてきました。昔は生地を10月に先に作っておいて、クリスマスの直前にオープンで太陽・月・星の形にして焼いていました。濃い茶色に焼き上がったお菓子にはアイシングがしっかりかけられ、クリスマスイブの晩餐の最後に食卓に並びます。

さらに、ピエルニキは19世紀からシュチェチンでも作られてきました。現在、その町で用いられているレシピの材料は小麦粉かライ麦粉、ハチミツ、ブラウンシュガー、アーモンド、シナモン、クローブ、カルダモン、しょうが、ナツメグ、レモンピールです。形はというと、海にまつわるモチーフがシュチェチン風で、例えばいかり船や錨、かもめ、船乗りなどがあります。

もう一つ、ピエルニキは食べるだけでなく、クリスマスツリーの飾りにも使われます。ヴィエルコポルスカ県のクシヴィンはミラの聖ニコラオをかたどったピエルニキで知られています。現在、その町のピエルニキはチョコレートコーティング後にアイシングをかけたタイプで、各教会の守護聖人を祝う教会寄進祭のときに供されます。ピエルニキを焼く伝統そのものは以前からずっと長く続いていたわけで、この風習は12世紀にベネディクト会の修道士たちがやってきたときにもたらされたと思われています。



アルコール類

スラブ人は昔から特別なお祝いの機会に備えて、ミードと最も上等なビールを取っておく習慣がありました。後者は中世において最も広まっていたお酒の一つで、スラブ人は誰でも飲んでいただけでも過言ではありません。初期のビールはアルコール度数が低く、黍、大麦、ライ麦、小麦やオート麦(燕麦)で作られ、ホップは使われていませんでした。各家庭で醸造されるものでしたが、主要な交易路に沿って点々とある居酒屋でも飲むことができました。ビール醸造業が大いに発展し始めたのはカジミェシュ大王(1310-1370)の治世のときでした。このお酒は次々と新しくつくられる町からの必要に応じて増産されていたのに加え、外国との貿易でも大変売っていました。ところが、ビールは16世紀末頃に人気落ちてしまい、ポーランド分割時代になってもまだその人気は横ばい状態でした。そして、産業革命が起こると状況は改善へと向かうのですが、間もなくしてまた数々の戦争と共産主義時代を迎え悪化の一途をたどるばかりでした。しかし、20世紀末にようやくビール醸造業は復活の兆しが見えてきたと言えます。

今日、ビール愛好家にとってはいろいろな種類のビールが選べる時代になりました。小規模な地ビールメーカーの勢いがポーランドでは急速に発展してきたため、バーやレストランではビールの種類が豊富で、ポーランドビールが国際ランキングにみるみる名を連ねるようにもなりました。ビール文化への興味も増して、ビアテイastingやビールに合う料理の組み合わせを学ぶ講座が、美食家だけでなくフードツーリズムに興味のある人たちを引き付けてやみません。

同様に、ワインとワインツーリズムへの関心も増加中です。というのも、もともとワインは教会での典礼の際に使用されるお酒で、キリスト教の中心的拠点と密接な関係にあったからなのです。そして、時とともにワインはポーランドの王家や貴族の屋敷でも親しまれるようになり、ポーランドのぶどう畑は16世紀まで栄え続けるのですが、その後さまざまな要因により(とりわけ気候の面)、国産のワインは外国産のものに取って代わられてしまいました。第一次世界大戦終結後、ポーランドの地でワイン産業を復興させようという努力がなされましたが、成功を見届ける前に再度不安に満ちた時代が訪れてしまいました。真の改革は1980年代になってからで、今も発展し続けています。現在国内にはおよそ300のワイン生産会社があり、ポーランド産ワインは国内市場だけでなく、国外にも出回っています。最も盛んな地域は、ジェローナ・グーラ市周辺、ポドカルパチェ県とマーウオポルスカ県、マーウオポルスカのヴィスワ川峡谷地帯、ならびにサンドミェシュ郡に広がっています。

ポーランドの食卓

対して、16世紀から食卓で来客をもてなし始めたアルコールといえばウォッカです。この酒についての初期の記述の一つが『ハーブとその効力について』にあります。この広範な研究を行った著者は植物学者兼医者ステファン・ファリミシュで、この本にはたくさんのウォッカと呼ばれるレシピが掲載されていますが、著者の挙げるそれぞれの製法にアルコールが含まれているわけではありません。当初、アルコール度数の高い酒は薬としても取り扱われていて、救急箱に大事にしまっていたものでした。また、ウォッカは純粋なものと味の付いたものが造られていて、店で買うか自宅で造ることもできました。評論家でベストセラー本の著者ルツィナ・チフィエルチャキェヴィチョヴァ(1829-1901)は自身の料理本でレモンウォッカ、くるみウォッカ、ダイダイウォッカとレース・クロード(西洋スモモの品種)のウォッカのレシピを世に出しました。他の料理本の著者たちもクミンウォッカやコーヒーウォッカ、ニガヨモギウォッカなどのレシピを挙げて、彼女に続きました。

飲酒文化が発達するにともない、アルコールと相性のいい食べ物のリストが作られるようにもなりました。ウォッカに合うのは魚で、酢漬けや、クリームかトマトソースに漬けられたニシンがやはり定番です。他にも燻製サーモン、ホワイトフィッシュやチョウザメがウォッカにぴったりです。肉料理でウォッカに合うものは、ポーランドで最も人気のある前菜の一つに入るタルタルステーキです。これは牛ヒレの挽き肉を生玉ねぎ、キュウリのピクルス、きのこの酢漬けとともに盛り合わせた料理で、卵の黄身を上にのせたりもします。他にも豚足の冷製ジュレやスペアリブのグリル、香り高い鶏の手羽先やグラッシュなどが出されます。野菜で相性がいいのはキュウリのピクルスときのこのマリネで、一昔前の料理本では洋梨や甘いお酢に漬けたブルーベリーもおすすめに挙がっています。

ポーランドウォッカは500年の歴史と伝統に培われていることから、欧州連合の原産地名保護リスト(PDO)にも登録されています。製品にこのラベルを付けるにはウォッカがポーランド産のライ麦、大麦、オート麦、小麦、ライ小麦またはジャガイモから作ることが義務付けられていて、生産工程もポーランド国内で行われている必要があります。





さくらんぼ園, ポーランド南部



レシピ

ポテトババ

BABA ZIEMNIACZANA

90

カシューブ風ニシン

ŚLEDZIE PO KASZUBSKU

92

プロジャキ

PROZIAKI

94

クルスキ・レニーヴェ

KLUSKI LENIWE (PIEROGI LENIWE)

96

卵と白ソーセージ入りのホースラディッシュスープ

ZUPA CHRZANOWA Z JAJKIEM
I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

98

ピエロギ・ルスキエとプルーン・ピエロギ

PIEROGI RUSKIE I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

100

クミン風味の豚肩ロースのロースト

KARKÓWKA PIECZONA Z KMINEM

102

シロンスク風ルーラード

ROLADA ŚLĄSKA

104

りんごコワッチュ

KOŁACZ Z JABŁKAMI

106

フルーツコンフィ入りミオドヴニク

MIODOWNIK PRZEKŁADANY
KONFITURĄ

108

カタジンキ

KATARZYNKI

110

ラベージとラズベリーの茂みにて

LUBCZYK I W MALINOWYM
CHRUŚNIAKU

112

ポテトババ

BABA ZIEMNIACZANA

じゃがいもは19世紀には広くポーランドの郷土料理の主食として使用されていました。主に肉料理や野菜料理の付け合わせとして出されますが、単品で色々と工夫を凝らしたじゃがいものパンケーキやクルスキ(kluski：ポーランド風ダンプリング)も作られます。一番よくあるのは、都会では少し灰色でまん丸なつくね風のピーズィ(pyzy)、南部ではモスコレ(moskole：かつては薪で熱した鉄板の上で焼いてバターを添えたじゃがいものパンケーキの一種)、シロンスク地方では小さなくぼみが付いたお団子状のシロンスク風クルスキ(kluski śląskie)が挙げられます。また、ポドラシェ県(ポーランド北東部)ではbaba ziemniaczana(ポテトババ)というグラタンに似た名物があり、ローフ型やテリーヌ器で焼いたパテの形をしています。

じゃがいも 1500 g

ベーコン 300 g

玉ねぎ(中サイズ) 2個

小麦粉 75 g

卵 2個

塩、コショウ

パセリ

サワークリーム

ベーコンをさいの目に切り、フライパンで色がつくまで炒める。そこに同じ大きさに切った玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒めて火を止める。皮をむいたじゃがいもを水にさらし、すり下ろす。余分な水分を取ってから、じゃがいもに小麦粉と卵を入れて、塩コショウを加え、まんべんなく混ぜる。最後に、先ほど炒めたベーコンと玉ねぎを加え、全体を混ぜ合わせる。耐熱容器にベーキングペーパーを敷き生地を約3-4cmの高さまで入れ、180度に予熱したオーブンで70~85分焼く。焼き上がったらスライスし、サワークリームをかけ、パセリを添える。

ポテトババは生地を作った翌日に焼くとさらに美味しくなり、同じ日に焼いたものよりも切りやすくなります。ポテトババの色はじゃがいもの種類によって異なりますが、黒く変色しにくい品種を使えば、出来上がりが灰色っぽくなりません。



カシューブ風ニシン

ŚLEDZIE PO KASZUBSKU

沿岸部に住む人々の間では、魚は毎日の食事にかかせない食材です。ポーランドで魚料理のレパートリーが豊富なのはカシューブ地方(Kaszuby：ポーランド北部のポモージェ・グダンスキエ地域の一部)です。ウナギなどの高級魚は祭日に食べられるものでしたが、ニシンは最も手に入りやすい魚だったため、飽きないようにバラエティーに富んだ料理が作られました。その中の一つがロースト・ハイリンの玉ねぎ和え(ハイリンhylyngはカシューブ語で「ニシン」)で、ポーランドの他の地域ではカシューブ風ニシンと呼ばれています。

ニシン

生または塩漬けのニシン(スライス) 500 g
塩、コショウ
小麦粉
サラダ油
玉ねぎ 2個

酢漬けのマリネ液

水 650 ml
酸度10度のホワイトビネガー 125 ml
砂糖 大さじ3
塩 小さじ½
ローリエ 4枚
オールスパイス 6粒
コショウ 10粒
大型の瓶

塩漬けのニシンを使う場合は、冷水中に2~3時間浸して塩抜きしておく。スライスしたニシンの水分をキッチンペーパーで取り除き、塩コショウで味付けし、小麦粉をまぶす。フライパンで身がきつね色になるまで焼き、皿に取る。次に、同じフライパンで輪切りにした玉ねぎを炒める。マリネ液は鍋に水、砂糖、塩、各種スパイスを加えて沸騰させる。沸騰後、ホワイトビネガーを加え弱火で1~2分温めた後、よく冷ます。ニシンと玉ねぎを瓶に詰め、マリネ液をかけてから冷蔵庫で2日間漬ける。玉ねぎと合わせさっと炒めたハイリンにクリームをかけて、パンまたはゆでたじゃがいもを添える。



プロジャキ

PROZIAKI

ポドカルパチェ県(ポーランド南東部)ではパンが足りなくなると、要領が良く機転が利く主婦は小麦粉、サワーミルク、卵、重曹を混ぜ合わせて小さめの平らなパンケーキの生地を手早く作って焼いていました。プロジャキ(proziaki)という名前は、プロザ(proza)つまり重曹の昔の呼び名からきています。このパンの成り立ちはおそらくスラブ人が作っていたポドブォミック(podpłomyk：小麦粉、水、塩でできた平たいパンでスパイスやハーブを加えることもある)からきています。プロジャキが一体いつから作られ始めたのかを正確に示すことは難しいですが、この作り方は150年以上前から行われています。

小麦粉 450～500 g

ケフィールまたはヨーグルト 250 ml

卵 1個

塩 ひとつまみ

重曹 小さじ1

卵をケフィールまたはヨーグルトとしっかり混ぜ合わせる。そこに塩と重曹を入れてから小麦粉を加え、軽くこねる。生地が手にくっつく場合は、小麦粉をもう少し加え、もう一度こねる。ボウルを亜麻布で覆い、生地を20～30分間寝かせる。小麦粉をふるった台の上に生地をのせ、約1cmの厚さに伸ばす。コップか丸い型を使ってその生地を直径6～12cmの円形に切り出す。温めておいた鉄板又は底の厚いフライパンに油をひかずにパンケーキを並べ両面がきつね色になるまでこんがり焼く(約10～15分、または190度に予熱したオーブンで14～17分間焼く)。伝統的にはバター、チーズまたはジャムを付けて食べる。



クルスキ・レニーヴェ(ピエロギ・レニーヴェ)

KLUSKI LENIWE (PIEROGI LENIWE)

誰でも幼い頃の思い出深い食べ物があると思います。よく言われるのは実家の味で、母親の手料理や大好きな祖母と過ごした夏休み・冬休みに食べた料理でしょう。ポーランドは小麦粉を使った料理で溢れていますが、それがまさに「コンフォートフード」とよく呼ばれている料理なのです。粉砂糖をまぶしたりんごのパンケーキやホイップクリームとイチゴ、バタープラムケーキなどで、ゆでたじゃがいもと一緒によく食べるクルスキ・レニーヴェもそうなのですが、いくつかの地域ではカッテージチーズと合わせます。他には、乾燥したパンをすり下ろしたり細かく砕いたパン粉をバターで炒めてクルスキにかけたりもしますが、ここでは簡単にバターと砂糖・シナモンを振りかけただけのレニーヴェな(ポーランド語で「怠惰な・手抜き」)クルスキを紹介します。

ゆでたじゃがいも 150 g

カッテージチーズ 200 g

小麦粉 200 g

卵 1個

バター

シナモン

砂糖

ゆでたじゃがいも、カッテージチーズ、卵、塩、小麦粉をボウルに入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。生地が手にくっつく場合は、小麦粉を追加する。生地をひも状に直径約2cmになるまで伸ばしたら、軽く平らに押し潰し、3~4cmの長さに切る。塩を入れて沸かしたお湯に生地を入れ、浮き上がってきたらさらに4~5分ゆでる。溶かしたバターをかけて、砂糖とシナモンをまぶす。フライパンで再加熱しても美味しく頂ける。



卵と白ソーセージ入りのホースラディッシュスープ

ZUPA CHRZANOWA Z JAJKIEM I BIAŁĄ KIEŁBASĄ

ポーランドの古い料理本にはたくさんのスープレシピが登場します。朝食によく出る優しい味の牛乳ベースのものや、四旬節に食べるベジタリアンのもの、そして寒い日にぴったりな体があったまるものまであり、いくつかのスープはお祝いごとで出されるごちそうでした。中でも、ポーランドのいくつかの地域では今日までイースターの期間にホースラディッシュスープを食べる習慣があります。作り方はさまざまなでも、共通の材料はすり下ろした新鮮なホースラディッシュ、白ソーセージとゆで卵です。

ビーフブイヨン 2L

パセリの根(中) 4本

にんじん(中) 4本

セロリ(小) 1個

新鮮なホースラディッシュ(お好みの量)、無ければ乾燥したもの

塩、コショウ、マージョラム、オールスパイス、乾燥にんにく、ローリエ

サワークリーム

固ゆで卵

ホワイトソーセージ

パセリまたはチャイブ

にんじん、パセリ、セロリの皮をむき、小さめなさいの目に切る。ブイヨンを沸騰させ、各種スパイスとすり下ろしたホースラディッシュを入れる。次に、切った野菜を追加し、15~20分間ゆでる。スープを皿に注ぎ、それぞれに4分の1のゆで卵とスライスした白ソーセージを2~3枚加える。最後に大きじ1杯のクリームと、刻んだパセリまたはチャイブを全体に振りかける。



ピエロギ・ルスキエとプルーン・ピエロギ

PIEROGI RUSKIE I PIEROGI ZE ŚLIWKAMI

ピエロギはいつ食べても飽きがきません。以前は、特別な日にしか食べられなかったのですが、今ではレストランやスーパーなどで簡単に見つかります。数えきれないほどのレシピが存在し、一年間毎日違う種類を楽しむことができるほどです。12月のクリスマス・イブは四旬節のためキャベツときのこと入り、6月はイチゴ入り、7月はブルーベリー入りといった具合で、他にも肉入り、蕎麦のカーシャ入り、下記のピエロギ・ルスキエは一年中作られています。

ピエロギ生地	ルスキエの具	プルーンの具
小麦粉 500 g	じゃがいも 350 g	プルーン 500~600g
卵 1個	カッテージチーズ 200 g	砂糖
水 225~250 ml	玉ねぎ 3個	片栗粉
塩 ひとつまみ	ベーコン 200 g	サワークリーム
サラダ油 大さじ1	サラダ油	
	塩、コショウ	

小麦粉、水、卵を混ぜ合わせ、混ぜたらサラダ油大さじ1を加えてこねる。粉をふるった台に麺棒で生地を薄く伸ばし、コップなどを裏返して押し付け円型に切り出す。皮に具をのせ半分に折って包む。その際、縁をフォークで押ししたりハマグリ型などにアレンジも可。沸騰したお湯に塩を入れ、ピエロギをゆで、浮き上がってきたらさらに3~4分ゆでてお皿にすくい出す。そして、玉ねぎとベーコンを炒めたクルトンをお湯に油ごとかけて出来上がり。甘い具の場合は、サワークリームと砂糖をかける。ピエロギはフライパンで再加熱するとさらに美味しくなる。

じゃがいもは皮を剥いてゆでた後、ポテトマッシャーでつぶす。冷ましたらカッテージチーズと塩コショウを入れよく混ぜる。この具をピエロギに詰める。玉ねぎもベーコンもさいの目に切る。熱くなった油にベーコンを入れて少し炒めてから玉ねぎを入れる。ゆで上がったピエロギは皿に並べ、玉ねぎとベーコンを炒めたクルトンをお湯に油ごとかける。

プルーンは洗って種を取り出し、4等分に切る。切ったプルーンをボウルに入れ、砂糖と片栗粉をまぶす。プルーンの具を円形のピエロギ生地のにのせて、成形してゆでる。浮き上がってきたらさらに3~4分ゆでて。ピエロギを皿に並べ、サワークリームと砂糖をかける。



クミン風味の豚肩ロースのロースト

KARKÓWKA PIECZONA Z KMINEM

クミンはかつてとても人気のあるスパイスでした。昔のポーランド料理では、魚の酢漬けにも使われました。クラクフとポドハレ地方では、スパイスの香り豊かなバター入りのクミンスープがよく食べられました。ポーランド南部では、肉の味付けに用いられています。口の中でとろける、おいしそうな香りたっぷりの豚肉をパンの間に挟んで、煮汁をかけて食べるものはマチャンカ・クラコフスカ(maczanka krakowska)と呼ばれ、クラクフ名物のストリートフードです。

豚の肩肉または肩ロース 1 kg

肉または野菜ブイヨン 500 ml

生クリーム 150 ml

玉ねぎ 3個

クミン小さじ 1~2杯

小麦粉

塩、コショウ

ラード

肉を約2cmの厚さに切り、塩コショウとクミンで下味を付ける。ボウルに入れ、ふたをして冷蔵庫に数時間(できれば一晩)寝かせておく。肉に小麦粉をまぶしてラードを引いたフライパンで両面を焼く。それをローストパンに移し、温めておいたブイヨンを注ぐ。160度に予熱したオーブンで2~2時間半じっくり焼く。焼き終わる1時間前に、薄切りにした玉ねぎを追加する。オーブンから出して肉汁を鍋に移し、クリームと混ぜ合わせてソースを作る。皿に肉を並べ、ゆでたじゃがいもや半分に切ったロールパンを添えてソースをかける。



シロンスク風ルーラード

ROLADA ŚLĄSKA

大切な祝いごとのある日には満腹になる肉料理の出番です。もともとシロンスク風ルーラードは主に結婚披露宴の席などでないとなかなか食べる機会がない料理でした。生活が豊かになってくると、一般の食卓をごちそうで飾るようになりました。今日ではシロンスク地方の伝統的な日曜日の昼食の大事な一皿となっています。付け合わせには、くぼみが付いたシロンスク風クルスキに細かく刻んで蒸し煮にした酸味のある赤キャベツが定番です。

牛肉 1 kg
きゅうりのピクルス 200 g
スモークベーコン 300 g
ソーセージ 300 g
玉ねぎ 200 g
ラード
マスタード
小麦粉
塩、コショウ
オールスパイス 5~6粒
ローリエ 2~3枚
水
小麦粉 大さじ1

牛肉は薄めに切って、肉たたきでまんべんなく叩く。塩コショウで下味を付けてからマスタードを薄く塗る。ピクルス、ベーコン、ソーセージを細い棒状に切り、玉ねぎは少し太めに切る。切りそろえた具材を束ねて肉の端に置き、巻きながら包む。崩れないように糸で縛ってから、ルーラードに小麦粉をまぶしてラードを引いたフライパンで外側を焼く。深めのフライパンか鍋に焼き目の付いたルーラードを並べ、全体がつかるまでお湯を注ぐ。ルーラードを時々転がしながら、弱火で肉が柔らかくなるまで煮込む。仕上げに、小さい容器に大さじ1の小麦粉と少量の煮汁を合わせ、よくかき混ぜて鍋に戻して、さらに2~3分煮る。シロンスク風クルスキや蕎麦のカーシャを添える。



りんごコワツチュ

KOŁACZ Z JABŁKAMI

りんごを使ったデザートは何世紀にもわたり知られています。果物はオーブンで焼いたり、蒸し煮にしたり、焼き菓子の具材としても使われてきました。最も人気のあるポーランドのケーキの1つは、シャルロットカ(szarlotka：女性の名前のシャーロット／シャルロットから)で、サクサクしたパイ生地かベーキングパウダーとクリームを入れたより味わいのあるパイ生地で作るアップルパイです。トッピングにはクランブルと、たいていメレンゲも使われます。また、りんごはイースト菓子にもぴったりです。

小麦粉 370～400 g
牛乳 120 ml
砂糖 150 g
バター 45 g
生酵母 18～20 g
卵(Mサイズ) 2個
りんご(小) 300～400 g
片栗粉
シナモンパウダー
レモン汁

牛乳を少し温めてから酵母を入れ、よくかき混ぜて溶かす。ボウルに小麦粉、バター、卵、温かい牛乳を加える。生地をよくこねたら布で覆い、60～90分寝かせて発酵させる。りんごは皮をむき、4分の1に切り、種を取っておく。りんごの酸化防止にレモン汁をかけ、シナモンと片栗粉を振りかける。パイ生地をケーキの焼き型に広げてから、りんごを上のにせる。ケーキを布で覆い、約60分間二次発酵させたら、170度に予熱したオーブンで55～65分間焼く。



フルーツコンフィ入りミオドヴニック

MIODOWNIK PRZEKŁADANY KONFITURĄ

このレシピの主役は黄金の液体ことハチミツで、飲み物・料理・焼き菓子の味を豊かにしてくれます。スラブ人は昔、野生の蜂の巣からハチミツを集めて、神々に捧げていました。砂糖が普及するまでは、料理に甘みを与えるための主要な調味料の1つとして、ポーランド料理にも使われていました。ポーランドでは、ハチミツの種類が豊富なため、それぞれ違う味わいや色、濃さ・粘り気を楽しめます。

生地

小麦粉 320~350 g
砂糖 50 g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵(L) 1個
バター 100 g
ボダイジュハチミツ(液体) 80 g

フルーツコンフィ

さくらんぼかプルーン 600 g
砂糖 70~90 g
ハチミツ(液体) 20 ml
バター 40~50 g
新鮮なクリーピングタイムか
普通のタイム

小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜる。そこに卵、バター、ハチミツを加えてこねる。出来上がった生地を冷蔵庫で30分寝かせ、冷えた生地を3等分して伸ばし、ナイフを使って9×21cmの長方形に切り出す。ベーキングペーパーを敷いたトレイに成形した生地を並べ、180度に予熱したオーブンで約18~23分間焼く。焼きあがったら、角が直角になりそれぞれ均等な長方形になるように、端を切り落とす。

果物を半分に取り種を取り出す。鍋にバターを溶かし、果物を火にかける。柔らかくなってきたら砂糖とハチミツを加え、しっかりととろみが付くまで弱火で煮詰める。よく冷えた生地一枚目を敷き、その上に煮詰まったコンフィを伸ばす。二枚目も同じように繰り返す、三枚目の生地が一番上になるよう被せたら、すべての層がずれないようにラップでぴっちり全体を覆う。出来上がったケーキは冷蔵庫で5~6時間冷やし、2~3cm幅に切り分けて出す。ハチミツやフルーツシロップを少しかけ、新鮮なハーブをトッピングする。



カタジンキ

KATARZYŃKI

ある伝説によると、トルンにパン職人のバルトゥオミエイと娘のカタジナが住んでいました。そのパン職人のもとで働いていた若者のボグーミウは彼女に片思いをしていましたが、貧しかったために彼女に求婚できませんでした。そんなある日、ボグーミウは一匹のミツバチを救います。すると女王蜂が、お礼にと素晴らしい味のする秘密のケーキのレシピを教えました。ボグーミウは仕事に戻ると、町では国王の来訪のための準備が始まっていました。そこで彼は女王蜂に教わった通りに生地を作り、それで2つのハートと2つの輪っかを作ったのですが、焼いている途中で生地が膨らんでくっついてしまい、焼き上がると奇妙な形になっていました。これが王様の食卓に運ばれてくると、王様は感激し、ボグーミウに金貨を与え、職人の身分を授けるとともに、パン職人のバルトゥオミエイにボグーミウと自分の娘との結婚を許すよう頼んだのです。この出来事以来、6つのメダルが縦3列横2列になって並んでいる形のピエルニキは、この娘の名をとってカタジンキと呼ばれています。

小麦粉 200 g

ライ麦粉 50 g

ハチミツ(液体) 130 g

砂糖 10 g

室温に戻したバター 70 g

好みのジンジャーブレッドスパイス 10~12 g

重曹 小さじ¼

鍋にハチミツと砂糖を合わせてかき混ぜながら熱し、砂糖が溶けたら火からおろして冷ます。ボウルに小麦粉、スパイスと室温に戻して柔らかくなったバターを入れる。そこに砂糖とハチミツを加え、さらに混ぜ合わせる。出来上がった生地をラップで包み、冷蔵庫で1~2時間寝かせる。冷やした生地を約5mmの厚さになるよう伸ばし、カタジンキ型のクッキー形で生地を抜き、ベーキングペーパーを敷いたオーブンの天板に並べ、175度で11~13分間焼く。



ラベージとラズベリーの茂みにて

LUBCZYK I W MALINOWYM CHRUSŃNIAKU

ポーランドのウォッカは、ショットからロングカクテルまでさまざまな方法で楽しむことができます。種類によって最適なサービング温度が異なり、原材料の違いもお酒の味に大きく影響します。ウォッカはポーランド料理と相性がばっちり、肉・魚料理だけでなくベジタリアン向けの料理にも合います。

ラベージ

ポーランドのウォッカ 30 ml
ドライシードル 80 ml
新鮮なラベージの葉
氷
炭酸水

背の高いグラスに氷を半分まで入れてから、ウォッカ、シードルと新鮮なラベージの葉を数枚入れる。炭酸水を加え、バースプーンで混ぜる。

ラズベリーの茂みにて

ポーランドウォッカ 40 ml
ラズベリージュース 15 ml
エルダーフラワーシロップ 15 ml
新鮮なラズベリー 適量
氷
炭酸水

背の高いグラスに氷を半分まで入れる。ウォッカ、ラズベリージュース、エルダーフラワーシロップとラズベリーを入れてから、炭酸水を注ぎ、バースプーンで混ぜる。





冬の草原, シドウフ近郊





著者略歴

マグダレーナ・トマシェフスカ=ボラウェック

東洋学者、食文化研究家。SWPS大学フードスタディコース主任。著書にTradycje kulinarne Japonii(日本の食の伝統)、Japońskie słodczyce(和菓子)、Tradycje kulinarne Korei(朝鮮の食の伝統)、Polish Culinary Paths / 『ポーランド料理道』、Tradycje kulinarne Finlandii(フィンランドの食の伝統)、Deserownik(デザート事典)などがある。グルマン世界料理本大賞複数部門受賞、Prix de la Littérature Gastronomique受賞(食に関する書籍賞、フランス)、Diamond Cuisine Award受賞(ダイヤモンド料理アワード、中国)、Nagrody Magellana受賞(マジェラナ賞、ポーランド)。食の歴史、食の人類学、食の外交と食の観光産業・フードツーリズムを研究。各種イベント、講演、料理のワークショップを行いながら自身のブログサイトKuchniokracja(クフニオクラツィア)も執筆。中国、タイ、ベトナム、モルドバ、ジャージー島でポーランドの食文化の普及・振興にも携わる。

インスタグラム：www.instagram.com/kuchniokracja

メールアドレス：m.tomaszewska@hanami.pl

POLISH CULINARY PATHS / 『ポーランド料理道』

ポーランドはどんな味がするのでしょうか。キュウリのピクルスやニシン、ヴィエリチュカ岩塩坑の塩のようにしょっぱかったり、取りたてのりんごのように甘酸っぱかったり、もつやお茶、ハーブのように苦かったり、ホースラディッシュのように辛かったり。肉料理・魚料理ならびにその付け合わせのきのこにも感じられる旨味、お菓子や芳しいハチミツの甘味、ポーランド風のおもてなしの温かみまで。本書は読者をさまざまなポーランドの味の道を巡る旅へとといざないます。

本書の刊行はポーランド共和国外務省からの委託によるもので、オンラインで以下のリンクから英語・中国語・ジョージア(グルジア)語・日本語・韓国語・ベトナム語版が無料でダウンロード可能です。

Polish Culinary Paths / 『ポーランド料理道』：www.hanami.pl/pcp







1897-1970
REKTYFIKACJA SPIRYTUSU

MW
MUSEUM POLSKIEJ WÓDKI

MUSEUM POLSKIEJ WÓDKI

MUSEUM POLSKIEJ WÓDKI

MUSEUM POLSKIEJ WÓDKI

博物館、協会、料理関連の注目プロジェクト

ポーランドウォッカ博物館(ワルシャワ)

www.muzeumpolskiejwodki.pl/en/about

当博物館はワルシャワ精留所跡にコネセール・プラガ・センターという名称で再開発された敷地の一角にあり、その建物も19世紀に建てられたネオゴシック建築の素晴らしいものです。ここでは情熱にあふれた博物館ガイドがポーランドウォッカの知られざる歴史を紹介し、5つのインタラクティブギャラリーを巡りながら熱く語ってくれることでしょう。そして、このウォッカツアーはまとめのレクチャーと試飲で締めくくられます。興味が湧いてさらなるウォッカのテイastingと知識を深めたい人には数々のワークショップが開催され、お土産コーナーにはポーランドウォッカが幅広く取り揃えてあります。

トルンピエルニキ博物館(トルン地区博物館支部)

www.muzeum.torun.pl

以前ピエルニキ生産工場であった建物の設備を近代化し、最新式の視覚効果を使ったインタラクティブで魅力的な展示を備えた博物館です。画期的なアプローチによるインタラクティブな見学が可能で、ピエルニキの遺産に関わる課題への先駆的な取り組みを行うだけでなく、博物館における教育が多感覚に働きかける方法など今までにない形で行われていて、他の博物館とは一線を画しています。また、飾り用のピエルニキを作る工程に直接参加できるので、ここでの見学が忘れがたい思い出になること間違いなしです。

ヤン3世ヴィラヌフ宮殿博物館

www.wilanow-palac.pl

当博物館では2015年から子供と大人向けに料理の歴史的再現のワークショップが開かれています。料理人のマーチェイ・ノヴィツキを筆頭に各方面のプロがチームを組み担当していて、「王家の食卓の場所」という研究プロジェクトが2019年度ヨーロッパ遺産大賞／“我々のヨーロッパ2019(Europa Nostra 2019)”を受賞しました。

ポーランドの食卓

クラクフグルメガイド

kulinarny.krakow.pl

クラクフはポーランドのグルメマップにおいて卓越した地位を確立していて、2019年の「ヨーロッパ美食の首都」に選ばれた町です。このガイドにはミシュランの星付きレストランや、美食コンセプトを備えた小さなレストラン、高級レストランに数々のストリートフードスポットなどの情報が満載です。美味しい料理への愛に満ちた食への新しい取り組みに携わっている町の人々が、訪問者に地元のコミュニティに混じって楽しい午後を過ごしてもらえるようなプランを提案してくれます。有名な食のイベントとしてNajedzeni FestやArt & Food Bazarがあり、地元で絶大な人気を博しているTarg Pietruszkowyなども開催されます。また、この地域にはワイン生産に関する主導的プロジェクトも多数進行中で、Zaufek Małopolskiego Winaなどがあります。

現代オブヴァジャンキ博物館(クラクフ)

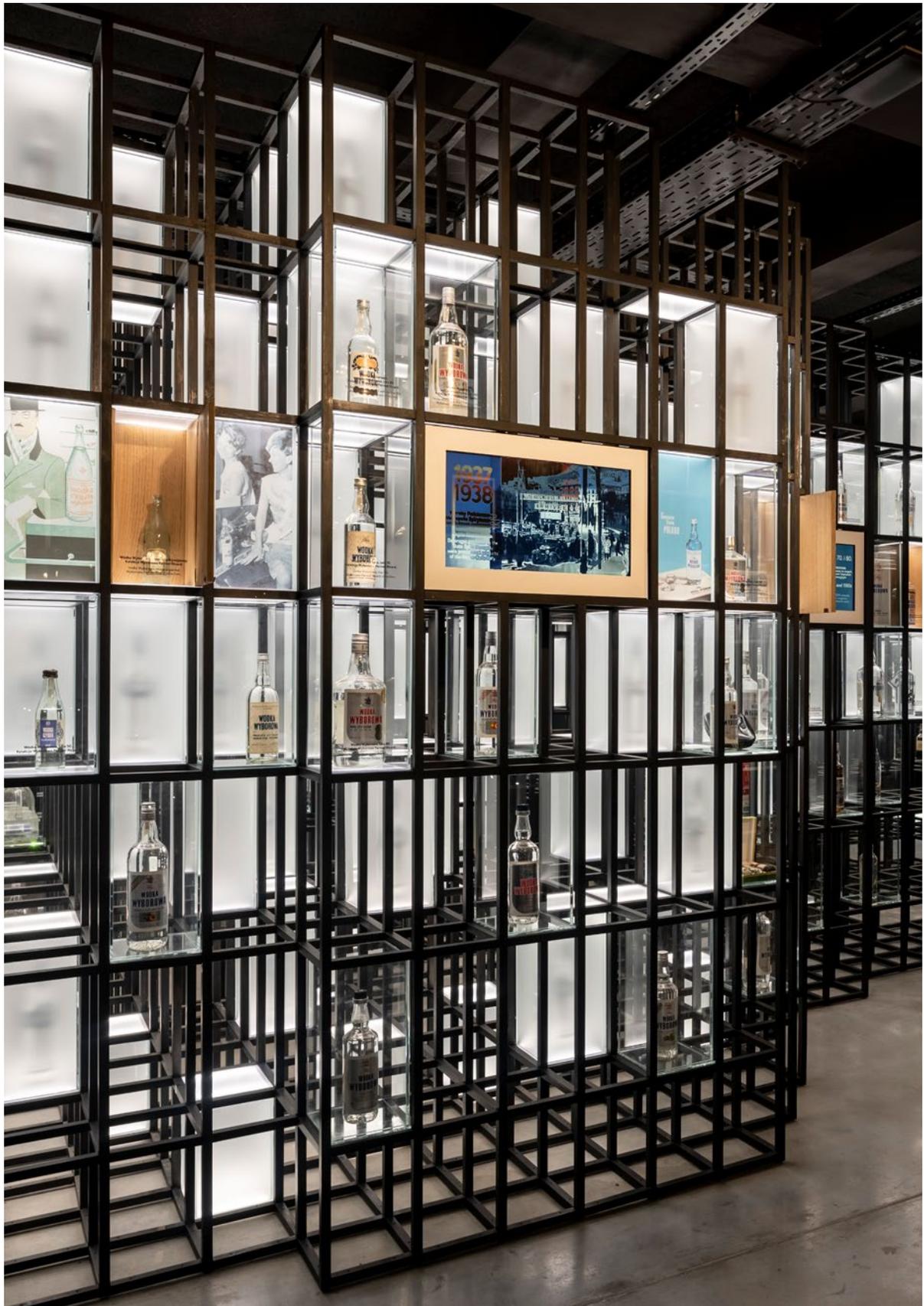
www.muzeumobwarzanka.com

当博物館の使命は、600年以上の歴史を持つ伝統的な美味しい焼き菓子オブヴァジャンキの歴史と伝統をインタラクティブな形で紹介することです。

ラジंकフパン博物館・パン職人学校・パンの不思議館

www.muzeum-chleba.pl

ポーランド初のパンに関する博物館で、パンの製造に使われる道具・機械やパンの消費と関わりのある事物、パンへの感謝・敬意を表す多様な事柄を見学できます。



関連リンク

ポーランドに関するポータルサイト

Polska — www.polska.pl/en
ポーランド共和国外務省 — www.gov.pl/web/diplomacy
Culture.pl — www.culture.pl/jp
travel.lovePoland — www.lovepoland.org

団体、協会・組合、観光、フードツーリズム

Eat Polska — www.eatpolska.com
ソボトの要塞 — グダンスク考古学博物館 — www.archeologia.pl/en/grodzisko-sopot/opening-hours
オルシュティネク民俗建築博物館・民族誌公園 — www.muzeumolsztynek.com.pl/en.html
マリアンナ・オランスカ宮殿 — www.palacmarianny.com.pl
Polish Vodka Association — www.pva.org.pl
アダム・ヘントニック記念ノヴォグルト・クルピエ民族郷土博物館 — www.facebook.com/skansenkurpiowski.wnowogrodzie
ポーランド青果流通協会「Unia Owocowa(果物連合)」 — www.uniaowocowa.pl
Warsaw Foodie — warsawfoodie.pl/en
シェドレンチンキャッスルタワー — www.wiezasiedlecin.pl

デザイン、手工芸品

AgnaWoolArt — www.agnawool.art
aleWorek — www.aleworek.pl/en
BernOnTable — www.facebook.com/BurnonTable
Forma Natura — www.en.formanatura.pl
FRAJDACeramika — www.frajdaceramika.pl

Hadaki — www.hadaki.co
Hetman jewelry — www.hetmanjewelry.com
Julia Crystal Factory — www.hutajulia.com
kasia białek ceramika — www.kasiabialekceramika.pl
Krosno Glass S.A. — www.krosno.com
Kuźnia Barona — www.facebook.com/
Ku%C5%BAnia-Barona-337690129584539/
Projekt Ładniej Ceramika — www.projektladniej.com
Spiek Ceramiczny — www.spiekceramiczny.pl

レストラン、食品、アルコール類

A. Baron / J. Nowicki — www.facebook.com/baronnowicki
Baron the Family — www.baronthefamily.pl
Browar Kormoran — www.browarkormoran.pl
Browar PERUN — www.facebook.com/BrowarPERUN
Browar Spółdzielczy — www.browarspoldzielczy.com
Cydr Chyliczki — www.cydrchylizki.pl
Cydr Ignaców — www.facebook.com/CydrIgnacow
DESEO Patisserie & Chocolaterie — www.deseopatisserie.com
Doctor Brew Craft Beer — www.doctorbrew.pl
Fabryka Cukiernicza KOPERNIK S.A. — www.kopernik.com.pl
Gospodarstwo „Kaszubska Koza” — www.facebook.com/
GospodarstwoKaszubskaKoza
Restauracja Źródło — www.facebook.com/zrodlo.praga.warszawa/
RestoBar Ogień — [www.facebook.com/pages/category/
Barbecue-Restaurant/RestoBar-Ogie%C5%84-1894080104182688/](http://www.facebook.com/pages/category/Barbecue-Restaurant/RestoBar-Ogie%C5%84-1894080104182688/)
Sakana Sushi and Sticks Wilanów — www.sakana.pl
Sery Łomnickie — www.serylomnickie.pl
Vegan Ramen Shop — www.veganramenshop.pl
Winnica Jadwiga — www.winnicajadwiga.pl
Winnica Płochockich — www.winnicaplochockich.pl
Winnica Turnau — www.winnicaturneau.pl/en
Wyborowa S.A. — www.wyborowa-pernod-ricard.com



穀草、カシューブ地方



プロジェクトマネージャー

ラドスワフ・ボラウエック

アーティスティックコンセプト

マグダレーナ・トマシェフスカ=ボラウエック

本文、レシピ、フードスタイリング、料理(但し書きがない場合)

マグダレーナ・トマシェフスカ=ボラウエック

コンサルタント

パヴェル・ブワージェヴィチ、アンナ・コルネリア・イエンジェイエフスカ

ブックデザイン・造本

to/studio — アレクサンドラ・ナウエンチュ=ヤヴェツカ

翻訳

松本飛鳥

校正・編集

原口又嘉、ラドスワフ・ボラウエック

表紙写真

写真 — マグダレーナ・トマシェフスカ=ボラウエック

テーブル — BernOnTable

チーズ — Sery Łomnickie(ウオムニツキチーズ)

写真

28項：マルツィアンナ・オボルスカ(旧姓ヤヴォルニツカ)の肖像画，写真Karol Beyer，1860年頃，www.polona.pl | 118-119項：トルンピエルニキ博物館(トルン地区博物館支部)，Krzysztof Deczyński | 120項：ポーランドウォッカ博物館，Grzegorz Ścibisz | 123項：ポーランドウォッカ博物館，Marcin Oliva ‘Soto’ | その他の写真：Magdalena Tomaszewska-Bolałek

イラスト

バルトウォミエイ・クチンスキ

ISBN：978-83-65520-62-3

発行者

食・文化外交振興財団「ブンカトゥーラ」

www.bunkatura.pl

『ポーランドの食卓』プロジェクトはクリエイティブ・コモンズ(表示4.0 国際ライセンス)の下に提供されており、マグダレーナ・トマシェフスカ=ボラウエック/食・文化外交振興財団「ブンカトゥーラ」が特定の権利を有する。本書は「広報外交2021」コンテストの枠組みの下に刊行されており、上記の情報(適応済みライセンスの情報・権利者を含む)が掲載されている限りにおいて、本書の利用を認める。

ISBN 978-83-65520-62-3



9 788365 520623