

# モス日通信

在ロシア日本国大使館付属  
モスクワ日本人学校  
第3号

吉田 総一郎



## モスクワの食について



皆様、こんにちは。今回の通信では、ロシアの食に関してまとめていきます。ロシアというとどんな食べ物を想像しますか？私は赴任前「ボルシチ」「ピロシキ」くらいしかイメージできませんでした。しかし、モスクワへ赴任してさまざまな食に出会うことができました。

まずは、一番有名なボルシチについてです。ピーツや野菜を煮込んだスープで家庭料理の代表格です。日本でいう“お味噌汁”のようなイメージです。寒い期間が長いロシアでは体を温めるのにぴったりな栄養満点のスープになります。また、ボルシチにはスメタナといわれる（サワークリーム）を入れながら食べるのが一般的です。スメタナを入れることでまろやかになり、味を変えながら食べることができます。また、ビーフストロガノフもロシア料理の代表的なものです。写真のようにマッシュポテトが添えられていて、とてもおいしいです。ロシアは北海道と気候が似ている部分があり、ジャガイモの生産が世界4位です。（日本は29位）このジャガイモが、大変おいしく欠かせない存在です。



写真：ボルシチ



写真：ビーフストロガノフ



写真：シャワルマ

モスクワには、世界各国の料理があるため、世界中の料理に出会うことができます。例えば、中華料理やトルコ料理、ウズベキスタン料理、ユダヤ料理、グルジア料理などあげればきりがありません。その中で一番衝撃を受け頻繁に食べているのが“シャワルマ”です。日本ではケバブと

いうイメージできるのではないのでしょうか。シャワルマとは、味付けした肉（鶏肉、羊肉、牛肉など）を回転串で焼いたものを、薄いパン（ピタパンなど）で挟んで食べる料理です。モスクワにはシャワルマを扱っているお店が多くあり、お店によって具材、ソースの味が変わるため様々な味を楽しむことができます。私の最近の流行は様々なシャワルマを食べ比べすることです。機会があれば食べてみてください。

HP : <https://sites.google.com/view/mosnichi-edu/home?authuser=0>

Instagram : Mosnichi gram