

スウェーデンは「森と湖の国」とも呼ばれている自然豊かな国。古くから国民には世界的にもめずらしい「自然享受権」が与えられており、自然環境に責任と配慮を欠かさなければ、たとえ私有地であっても誰でも自由にベリーやきのこ、花を摘むことができます。スウェーデン人の多くは共働きですが、休暇といえど森に親しみ、生活を共にしています。平日は仕事ですが、週末ともなれば郊外のサマーハウス（避暑地の簡素な別荘）で過ごし、湖や森に出掛けます。夏はボートに乗り、釣りなどのアクティビティを。冬はスキーやスケートを楽しむのが一般的。そして、子どものころから自然との付き合い方や過ごし方を学んでいくのです。

その豊かな自然は、スウェーデン人の食生活にも密接に関係しています。森が豊かであれば、その養分が川を通して湖や海に運ばれ、魚貝という恵みをもたらす。また日本のように海岸線が長いことから漁場も多く、サーモンやニシンなどの魚が日常的に食べられてきました。豊かな時代になってからは肉食も盛んで、ヘラジカもテーブル上るようになったのです。ミートボールといった料理が有名ですが、代表的なのが「ヤンソンの誘惑」。じゃがいもやアンチョビにクリームをかけて焼くオーブン料理で、スウェーデンの伝統的な家庭料理です。

食だけでなく住である「暮らし」を大切にすることも、スウェーデンらしさと言えるでしょう。スウェーデン人は衣服よりも、住まいにお金を費やします。リフォームや模様替えも自分たちでやりまじ、インテリアもセンスに合うものを上手に選ぶのです。冬はとりわけ日照時間が短く寒さも厳しいため、暮らしに比重を置くのでしょう。

スウェーデンやフィンランドに伝わる健康法のひとつに、サウナがあるのはご存じの方も多しはず。サマーハウスでもしばしば楽しめます。高温のサウナで体が熱くなったら冷たい湖に飛び込む。これを繰り返すのですが、私はとても理解できそうにありません（笑）。

大使という仕事柄、健康維持のため食事と運動は特に気を使います。まず食事は、魚と野菜が中心です。運動はジョギングをしたり、冬はスキーなどのウィンタースポーツもやります。東京マラソン10キロの部や、北海道旭川市で開催されるクロスカントリー



世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。

今回はスウェーデン大使館の

ステファン・ノレン大使にお話を伺いました。

また、今回の世界のヘルシーライフでは、

モダン・スカンジナビアンが味わえる

北欧レストラン『アクアヴィット』もご紹介します。

スウェーデン大使館 大使

ステファン・ノレン

 スウェーデン



- 1 ポーチドサーモン レアに仕上げたノルウェーサーモンのポッシュェ ポテトパンケーキ、クレソンとマスタードのソース ¥3,800
 2 ダイニングは北欧モダンデザインの黄金期 1950～1960年代をルーツとする
 3 スモーガスボード スウェーデンの一口前菜の盛り合わせ ランチコース ¥4,500 から
 4 グリルドリブアイ 軽いガーリック風味の牛ロース レッドオニオンマーメレードソース ¥4,800

北欧料理

AQUAVIT

アクアヴィット

住所：東京都港区北青山2-5-8 青山 OM-SQUARE1F

TEL：03-5413-3300

営業：11:30AM～L.O.2:00PM / 6:00PM～L.O.10:00PM

定休日：無休

席数：122席（うちラウンジ12席、バー8席）

一人あたりの予算：昼 ¥2,000 / 夜 ¥8,000 カード使用可

伝統の味をモダンに昇華。
スウェーデンの今を表現する
北欧料理のダイニング

ミートボールやじゃがいも料理、ニシンの酢漬けなど。伝統の家庭料理をベースに、若手シェフらの柔軟で独創的な発想により、新しい食文化が開花しているスウェーデン。そんな本場の“今”を味わえるのが、日本初のインターナショナル・モダンスカンジナビアン・ダイニング『アクアヴィット』。こちらはニューヨークで20年以上に渡り人気を博し、日本に初上陸した北欧レストランだ。

コースやアラカルトで楽しむ料理のベースは、サーモンをはじめニシン、ロブスターといった魚介類が中心。選りすぐりの素材はフレンチのテクニクにより、モダンなオリジナリティ溢れる料理に昇華される。北欧料理特有の酸味、塩味、甘味はバランスも完璧で、調和のある軽やかな美味しさが堪能できる。

北欧のモダン・クラシックデザインでまとめたダイニングはアトギャラリーを思わせる空間。スウェーデンを旅する感動を、体験の美食で味わいたい。