

頑張り屋で、頑固。情にもろい一面もある。そんなハンガリー人はマジカルとも言い、アジア系の騎馬民族をルーツにするめずらしいヨーロッパの民族です。西洋の文化を吸収しながらも、東洋のアイデンティティを誇りとし、双方を融合させた独自の文化を開花させてきました。現在でも、民族音楽や舞踊、民話や景観などにそのルーツを伺い知ることが出来ます。

そんなハンガリーは食文化も非常に特徴的です。ヨーロッパの食文化は、ワインを飲む国とビールを飲む国の大きく2つに分かれます。ドイツやイギリスは前者。フランス、イタリア、スペイン、そしてハンガリーは後者のワインを飲む国です。料理とワインは切っても切れない関係で、ブイヨンやコンソメを使った煮込みをはじめ、奥深い味わいの料理が広く親しまれてきました。ハンガリー料理といえばスープは100種以上あり、サワークリームなど乳製品を使った料理も多彩です。

ハンガリー料理を語る上で「パプリカ」は欠かせません。国民食であり伝統的なスープ「グーラッシュ」にも必須の素材。130種以上を数え、生に乾燥させたパウ

ダー、ペーストなど、具や調味料として多様な種類が用いられています。美味しさはもちろん、ビタミンCが豊富。ハンガリー人のスタント・ゲオルギー博士はパプリカに多量のビタミンCが含まれていることを発見。抽出に成功し、ノーベル賞を受賞しています。体への吸収率も高く、健康維持にも役立っていると思います。

食糧自給率世界第4位を誇るハンガリーは農作物に加え、牛や豚、鶏、ラムやジビエも自慢です。政府が認定するマンガリッツァ豚は自然環境で育つため肉質も素晴らしい。飽和脂肪酸も少ない高級の豚肉。フォアグラに関していえば、原材料として世界シェア80%を締め、ミシュランの星付きレストランで使用されるほどです。こうした豊かな食材がハンガリーの食文化を支えているのです。

薬草やハーブを日常生活で上手に活かしているのもハンガリーならではの。薬局以外に「ヘルバリア」と呼ばれる専門店があり、薬草やラベンダーやカモミールなどのハーブを使った様々な製品を扱っており、昔ながらの民間療法として一般的に活用しています。そしてもうひとつ、特筆すべき健康法が、温泉。ブタペストは世界



的にも例を見ない首都の湯治場で、国民の間で日常的に親しまれています。トルコ式温泉に宮殿風の温泉、近代的温泉やスパ施設もあり用途に応じて使い分けるのです。日本と違い、医師が常駐しているのが一般的で、体温に近い37℃前後と低い温度も特徴です。のぼせることなく長時間お湯に浸かることが出来るため、薬湯成分を体に行き渡らせることも出来るのです。こうしたヘルシーライフから、「ヨーロッパの宝石」ハンガリーを知ってみるのもいいでしょう。

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。

今回はハンガリー政府観光局の

バーリン・コーシャ局長にお話を伺いました。

また、今回のヘルシーライフでは

ハンガリー料理『パプリカ ドット フ』もご紹介します。

ハンガリー政府観光局 日本・韓国・台湾地区 局長

バーリン・レイ コーシャ

 ハンガリー



1 マンガリツァ豚のロースト ¥2,600。ハンガリー風のラタトゥイユ「レチョーソース」で味わう。しみじみと堪能したいメイン

2 大きな木のテーブルを配したカジュアルなダイニング。定期的に音楽イベントや料理教室も開いており、盛況だ

3 ハンガリーサラミと新鮮野菜のサラダ ¥1,200。サラミシャレットの強い塩気と、甘い貴腐ワイン「トカイワイン」は好相性

4 ギャッシュスープ ¥600 (カップ)。日本人にとっての味噌汁のような、ハンガリーを代表する料理。写真は伝統的な鍋「ボクラッチ」 ¥1,200

ハンガリー料理

パプリカ ドット フ

住所：港区高輪 1-1-11 グレイス魚藍坂 1F

TEL：03-6277-2037

営業：11:30AM～L.O.2:00PM / 5:30PM～L.O.10:30PM

定休日：月曜（祝日の場合、翌火曜休み）

席数：30席

一人あたりの予算：：昼 ¥750 / 夜 ¥3,000 カード使用可

野菜や肉など豊かな食材に恵まれた農業国、ハンガリー。フォアグラや希少なマンガリツァ豚は代表的だが、料理に欠かせない素材が「パプリカ」だ。ビタミンCが豊富で、具材や調味料としてあらゆる料理に広く活用されている。その名を店名に冠する白金高輪『パプリカドットフ』は、オーナーもシェフもハンガリー人。本場の味をそのままに、伝統的な家庭料理をアラカルトやコースで気軽に楽しませてくれる一軒だ。

ハンガリー料理といえばスープで、その数は100種以上と多彩。こちらでもまずは、牛肉とたくさんの野菜を煮込んだ伝統料理「ギャッシュスープ」を味わいたい。香り高いパプリカがたっぷり、具と旨みのあるスープを引き立て、体を芯から温める。濃厚な赤みと霜降り、味わいと栄養面に優れたマンガリツァ豚も、他ではなかなか味わえない一品。ハンガリーワインとの調和も魅力的だ。伝統の美味を味わい、旅したような充実感を満喫してみたい。

香り高いパプリカで紡ぐ、
ハンガリー家庭料理で
遠い異国に思いを馳せる