

トルコ共和国

Republic of Turkey



文明の発祥地といわれ 東洋と西洋が出会う国

トルコ共和国（以下、トルコ）は、北部および南～西部の三方を黒海、エーゲ海、地中海に囲まれ、ボスポラス海峡、マルマラ海、チャナッカレ海峡（ダーダネルス海峡）によって、ヨーロッパ側とアジア側に分かれている。アジア側のアナトリアは東部に広がる高原地帯で、北部には北アナトリア山脈が黒海と並行し、南部にあるトロス山脈は海岸沿いの肥沃な平地へと繋がっている。また、チグリス川、ユーフラテス川、ヴァン湖をはじめとする川や湖も多い。

気候は、温暖な黒海沿岸、大陸性気候の内陸部、地中海性気候のエーゲ海と地中海沿岸部に大別され、地域による気候差により多種多様な農業形態を有する。

エーゲ海と地中海沿岸部では、さくらんぼ、いちじく等の果物やトマトなどの野菜、内陸の中部アナトリア地方では穀物類、黒海地域ではヘーゼルナッツや茶葉、南東部では綿花やピスタチオの生産が盛んで、農産物は世界的にも有数の生産量を誇っている。

今では社会的および経済的な中心地として発展してきたイスタンブル、アンカラ、イズミルの

三都市であるが、イスタンブルは、かつてローマ帝国、ビザンチン帝国、オスマン帝国という3代続いた大帝国の首都であり、アンカラは、ローマ時代には文化、交易、芸術における重要な中心地であり、オスマン帝国時代には、シルクロードを東に向かう隊商たちの重要な交易地として栄えた。トルコは、東西の文明双方の特徴を持ち、今なお古いものと新しいものが融合している。

食事

世界三大料理のひとつともいわれるトルコ料理は、シンプルでありながら新鮮な食材がふんだんに使われているものが多い。トルコ国内でも様々な野菜、果物を生産しているほか、三方を海に囲まれ、国内に水揚げされる魚の種類は豊富なため、魚料理も様々ある。しかし、中央アジアの食文化の影響を受け、羊肉を中心とした肉料理を好む。また食卓には、毎日スープ（チョルバ）が上がるほど重要で、チョルバは各家庭の味がある。コースの場合でも、チョルバから始め、バラエティに富んだ前菜（メゼ）、肉料理、魚料理と続く。その後、トルコ菓子、ペストリーと続き、トルココーヒーや紅茶（チャイ）でしめる。

主食はパン。世界有数の小麦生産国でもあり、毎日朝から焼き立てのパンを購入して食べる習慣がある。パンの総称をトルコ語で「エキメッキ」といい、通常はフランスのバゲットに似たものを指す。ロカンタ（食堂）に行くと、エキメッキが食べ放題のところが多い。また小麦を使った「ブルグル（挽き割り小麦）」「シェヒリエ（トルコの Pasta）」は、サラダ、スープ、ピラウ（炊き込みご飯）に使われる。

〔一般情報〕

首都 アンカラ

国旗 赤は勇気を象徴し、白い三日月と星は、民族の進歩と独立を表す

言語 トルコ語（公用語）

宗教 イスラム教（スンニ派、アレヴィー派）が大部分を占める。その他ギリシャ正教徒、アルメニア正教徒、ユダヤ教徒など



トルコでも米を食べるが、主食としてではなく、米を野菜などと炒めた具材をぶどうの葉で包んだり、トマト、パプリカ、ズッキーニなどの野菜に詰めた料理「ドルマ」はおかずとして、またピラウは料理の付け合わせになる。

トルコでよく使う食材は、ナス、ピーマン、玉ねぎ、トマトなど。トマトや赤ピーマンで作るサルチャ(トマトや赤ピーマンのペースト)もトルコ料理の必需品で、塩とオリーブオイルとサルチャが基本的な味付けとなる。香辛料やハーブは、スマック(ウルシ科の植物)、クミン、胡椒、パプリカ、ミント、オレガノ、タイム、パセリなどが用いられる。

食事回数は、1日3食。家族揃って食事をすることを大切にし、最もしっかり食べる食事は、平日は夕食、週末は親戚や友人たちを家に招いて、大人数で朝食もしくは朝食を兼ねた昼食である。以前は家での食事が一般的だったが、最近では多くのレストランもあるため、若い世代は外食を好む。

イスラム社会では通常、食生活から文化・習慣まで厳しい戒律に従うが、トルコは政教分離をした国家で信教の自由が認められているため、

お酒を作ることや飲むことも自由である。トルコの地酒、ぶどうを使った蒸留酒「ラク」やビール、ワイン生産も盛んであり、メイハネ(居酒屋)でお酒とともにメゼを楽しむ習慣がある。

【朝食】パン(「シミット」など)、チーズ(「ペヤズ・ペイニル」が朝食の代表的なチーズ)、オリーブ、パストラミ、ソーセージ、卵料理「メネメン」、チャイなど。

【シミット】ゴマをまぶしたリング状のトルコ風ベーグル。

【ペヤズ・ペイニル】原料は羊、牛、水牛、山羊の乳から作った新鮮な白チーズ。やわらかくて塩分があるのが特徴。

【メネメン】特に週末の朝食の定番卵料理。トマトと甘めの青唐辛子、ハーブなどの入ったスクランブルエッグ。

【昼・夕食】パン、チョルバ、メゼ、肉料理、魚料理を組み合わせるのが一般的である。日本で知られているケバブ、キョフテ、マントウなどを食べる。食後には果物、ナッツ類、ドライフルーツなどをつまむ。

【間食】ナッツ類や果物など。若い世代はファストフードを好む。



シミット



メネメン



タルハナ・チョルバス



バトゥルジャン・ケバブ



キョフテ



マントウ

食法・マナー

オスマン帝国時代には、絨毯の上に直接座り、大きな布を広げて背の低いテーブルを置いて車座になり、軽食の場合は手を使うが、食事は木製スプーンを使って食べていた。食卓の中央には、大皿に盛られた料理を置き、スプーンだけを持ち、取り分け用の皿は使わず、それぞれが直接大皿から料理を取り、スープも回し飲みしていた。しかし今では、西洋様式でテーブルの前で椅子に座り、料理内容によって、フォーク、ナイフ、スプーンを使い分ける。食事中に肘をつかない。皿を持ち上げない。音を立てて食べない。

ホスト側は多くの手作り料理を準備して迎えるおもてなしの習慣がある。月に数回の社交を

目的とした会食の席で、乾杯の際には「シェレフェ！」といい、あなたに敬意を表してという意味。また、食事前と食後には「アフィエートオルスン」といい、健康であれという意味である。

食文化

中央アジアに暮らしていたトルコ人の祖先は、徐々に西進し、現在のアナトリアに移住した。その後、領土を拡大し、西はアルジェリアからエジプトまでの北アフリカ一帯まで、広大な領域を支配するオスマン帝国を築いた。トルコ料理が大きく発展したのは、このオスマン帝国時代といわれている。トルコは7つの地方に分けられ、気候や地勢によって地方ごとに料理の特徴がある。

地域による料理の特徴

■ マルマラ地方

交通の要所として古くから栄え、温暖で肥沃な地域で豊かな果樹園や畑が広がっている。またイスタンブル周辺には各地から多くの食材が集まり、料理の種類も豊富である。ピシュマニエは砂糖の薄い層が幾重にも重なったお菓子の、この地方の特産。

■ 黒海地方

海と面しているため魚介類が中心となるが、地中海地方とは異なる。ハムシ（ヨーロッパカタクチイワシ）と米を組み合わせた「ハムシのピラフ」が名物。温暖な気候で農業も盛んで、トウモロコシ、ヘーゼルナッツ、お茶の産地でもあり、特にヘーゼルナッツは世界でも有数の生産量を誇る。

■ 東アナトリア地方

トルコで最も起伏に富んだ地形で、冬の寒さは厳しく、家畜の飼育が行われているため、肉料理や乳製品を使った料理が多い。

■ エーゲ海地方

海に面しているため、魚介類が中心の料理が多い。またこの地域は温暖で、果物や野菜の栽培が盛ん。オリーブの生産地でもある。食事は野菜や果物の消費が多く、オリーブオイルをよく使う。

■ 地中海地方

■ 中央アナトリア地方

アジアの最西端に位置し、中央アジアから移動してきたトルコ人の祖先の食文化が影響している。雨が少なく小麦などの穀物類の栽培と畜産が中心で、小麦粉を使った料理や肉料理（マントゥ）、乳製品（チーズやヨーグルトなど）を使った料理が代表例である。

■ 南東アナトリア地方

雨が少なく、ピスタチオの生産が盛んである。羊肉を使った料理や乳製品がよく食べられ、唐辛子などの香辛料やハーブをよく使い、料理は辛いのが特徴である。トルコ国内で食べられるケバブは、この地方のものが有名である。一方で、薄いバイ生地を何層にも重ねてシロップのかかった、非常に甘い伝統菓子「バクラヴァ」は、ガーズィアンテップの名物で、ピスタチオをよく使う。



◆ 乳製品は大事な食材

遊牧民がルーツであるトルコ人にとって、乳製品はトルコ全土で重要な食材のひとつ。特にヨーグルトはトルコが発祥地といわれ、「ヨーグルト」は、トルコ語でヨーグルトを意味する「ヨーウルト」に由来する。トルコのスーパーマーケットには2kgや5kgなどの大容量のパッケージに入ったヨーグルトが、まるでアイスクリームのように売られている。

牛や羊の乳を原料にしたヨーグルトが一般的で、各々作っている家庭も多い。日本ではヨーグルトはデザートイメージが強いが、トルコではスープ、サラダ、ソース、ディップなどの様々な料理に使い、とても多様な使い方がある。例えば、ヨーグルトを使った代表的な飲み物で少量の塩と水など混ぜて飲むヨーグルト「アイラン」は、暑い夏に清涼感があっておいしい。他に、きゅうり、にんにく、ハーブ入りスープ「ジャジュック」、白チーズ、にんにく、ハーブ入りペースト「ハイダリ」など。肉料理には、ヨーグルトをかけてさっぱりと食べることが多い。また、ヨーグルトを作る工程で出来る乳脂肪分の膜「カイマック」という生クリームのような乳製品を、トルコでは朝食に蜂蜜をかけて食べたり、料理に添えたりする。日本では手に入らない。



アイラン

◆ チャイとカフヴェ

トルコでは、人をもてなす時、工作中、食後など、どんな場面においてもチャイをよく飲む。トルコでは二段式ポットを「チャイダングルック」といい、ステンレスやホーロー製のポットの下段には水、上段に茶葉を入れ、直接ポットを火にかけ、下段でお湯を沸かしている蒸気で茶葉を蒸らす。お湯が沸いたら上段のポットに注ぎ、

数分待つ。小さなグラスに注ぎ、下段で沸かしたお湯で調整する。角砂糖を入れて甘くして飲むのがトルコ流。トルコの街には、チャイハネと呼ばれる喫茶店があり、今では男女問わずチャイを飲みながら、会話を楽しむ光景が見られる。

一方、トルコではどんな小さな村にも「カーヴェハネ」というコーヒーハウスがある。ここで、男性がカフヴェ（コーヒー）をすすりながら話したり、トルコ独特のバックギャモン（ボードゲーム）に興じている。特にイスタンブールでは、カーヴェハネで水パイプ（ナルギレ）をふかしている男性を多く見かけることができる。今では女性も楽しめるカフェが増え、若い世代ではコーヒーを好む人が増えている。トルココーヒーは、細かく挽いたコーヒー豆の粉を好みの量の砂糖と水と一緒に沸かして作り、コーヒーの粉がカップの底に沈むのを待ち、上澄みだけを飲む。底に沈殿した粉で運勢を占うコーヒー占いも古くから伝わる。



ガラスの真ん中がくびれている特徴的なチャイグラス

◆ ラマダンの終了を祝う砂糖祭

トルコでは、ラマダン（断食月）期間中のみにパン屋の店頭に並ぶ「ラマダンピデ」という肉厚なナンのような食べ物がある。生地の上表面には卵を塗ったものなどもある。ラマダン明けの夕方の食事に備え、家族で一番年下の者が買いに行くという風習がある。

また、ラマダンの終了を祝う「ラマダン・バイラム（断食明けの祭）」を、トルコでは「シェケル・バイラム（砂糖祭）」と呼び、ラマダンが終わった翌日から3日間開催される祭り。ラマダンの終わりを祝し、互いに甘い菓子などを振る舞い合う習慣から、砂糖祭、あるいはキャンディ・フェスティバルと呼ばれている。洋菓子店

では、バイラムの1～2日前から大きなトレイにたくさんのバクラヴァやカダイフ（極細の麺状にした小麦粉生地を使ったお菓子）などが準備される。

トルコの人々にとって砂糖祭は、日本における正月にあたり、子どもたちにとってはキャンディやチョコレートなどのお菓子や、親戚などからはお小遣いがもらえたりする楽しみな日。この日は家族、友人、親戚、近所の人を訪問し合い、チョコレート、キャンディ、バクラヴァなどとチャイやコーヒーを頂きながら、みんなで楽しく過ごす祝日となる。また、誰かと喧嘩をしてお互いに険悪な関係にある人同士は、仲直りをする時期でもある。新年のお祝いをきっかけに、お互いの関係の修復の機会になるバイラムは、イスラム共通の平和を願うという想いがあられ、一年の始めに行われる風習でもある。



ラマダンピデ



バクラヴァ



トルコ大使館

[取材日] 2020.7.17

素敵な笑顔と衣装で出迎えてくれたインジ・メルジャン大使夫人。トルコも今、日本と同じように毎日のように感染者の状況が良くなったり悪くなったりを推移している。厳しい状況であることはどこも同じで、終息することを祈りつつも、私たちは仕事をしていかなければいけないし、今できることをしていかなければいけないと、取材前にインジ夫人から力強いお言葉をいただいた。そして最後には月（トルコの月の国旗）と太陽（日本の日の出の国旗）が相互作用の中に存在するように、トルコの豊かな資源と日本の技術を共有して、これからは国同士が助け合っていく時代だと…。

トルコの三度の食事にはパンを欠かすことができません。近所には多くのパン屋さんがあり、毎朝4時からパンを焼き始めているので、その焼きたてのパンを購入したり、または建物の管理人が各家庭の外に掛かっているバスケットの中に、7時過ぎ頃の朝食に間に合わせて焼きたてのパンを配達してくれるというのがトルコの朝の風景です。

ベーグルのような、ゴマがまぶしてあるシミットを食べたりもします。シミットは街の至る所に屋台があり、朝食に限らずあらゆる場所でいつでも買うことができる人気のパンです。

また、主食として最も消費されるパンは、全粒粉、ライ麦、大麦、オーツなどの様々な穀物を使ったバゲットのようなパンです。パンはもともとロシアや中央アジアのカザフスタン、ウズベキスタンを通してトルコに入ってきたといわれています。今ではフランスのバゲットが有名ですが、もとはオスマン帝国時代にトルコからヨーロッパへもたらされたようです。よってフランスの「クロワッサン」は、トルコのシンボルの月マーク、三日月を英語でクレッセントということから来ていると考えられます。

村では「ユフカ」と呼ばれる平たいパンが作られていました。小麦粉、水、塩といったとてもシンプルな食材を使ったパン生地を薄く延ばして鑄鉄で両面を焼き、特にラマダンの時期には、どこの家庭でも100～200枚は作っておき、日没後、チーズやひき肉などの食材を包んで焼いたり揚げたり、甘いお菓子を作るなど、ユフカをアレンジして食べています。

トルコは世界でも1人当たりの紅茶(チャイ)の消費量が非常に多く、私の世代では多く飲みますが、若い世代ではチャイよりもコーヒーを好む人が増えています。家では、チャイを淹れるために陶器の二段式ポットを使います。チャイは作り置くこともできますが、私はトルコでも生産しているお茶や、スリランカ・セイロンティー、インド・ダージリンティーなどをブレンドしたものが好きで、例えば、食事の15分前に準備をして淹れたてを楽しみます。

* * *

トルコでは以前はすべて農業・化学肥料を使わずに野菜や果物が作られていたので、市場ではオーガニックの野菜や果物が手に入りとてもおいしかったのですが、残念ながら今では選んで買わないと手に入らない状況となっています。

トルコの女性はとても働き者で、7、8月、ときには9月も野菜や果物の収穫時期にあたり、自家製のトマトペースト、ジャム、マーマレードを作ったり、きゅうり、なす、キャベツ、ピーマンなどの様々な野菜をピクルスにしたり、野菜を天日干しにしたものを手ですりつぶし、野菜粉を作り置きます。

もともとトルコ人の祖先は、中国やモンゴルから西に移動してきたアジア人なので、保存に関する知恵があります。ヨーグルトも作ったあとは保存がきかないため、無駄にしないように乾燥させ、粉にして保存して、冬には粉末状の野菜粉やヨーグルト粉をお湯で溶いて即席のスープを作っていました。タルハナスープは現代のレトルトスープの原型です。保存して活用するという食文化は、トルコの歴史の中に根付いています。

また、ピクルスを作る時には、酢、にんにく、レモン、塩を使います。塩といえば、トルコでは洞窟や湖から天然塩が採取でき、塩の生産も行われています。中部アナトリア地方には、塩分が多く含まれている塩湖(トゥズ湖)があり、その湖に夏に訪れると水分が蒸発することであたり一面が塩で真っ白になり、また湖の周辺はフラミンゴの繁殖地にもなっているため、飛来してきてその湖に生息する魚などを食べています。白い塩の湖にピンク色のフラミンゴが群れをなしている光景は本当に素晴らしいですよ。

* * *

トルコでは7つの地方ごとに料理に特徴があります。例えば、トルコ西側のエーゲ海・地中海地方ではオリーブの生産が盛んで、オリーブオイルがよく使われます。また、野菜や果物の生産も盛んです。果物はぶどう、いちじく、アプrikott(あんず)、チェリー(さくらんぼ)が生産され、特にいちじく、アプrikott、チェリーは世界でも有数の生産量を誇ります。チェリーはトルコが原産といわれていることを知っていますか。もともとは黒海南岸のケラソス(現在のトルコのギレスン)が原産地で、チェリーの生産量や品質は今やトップクラス。そのため、ヨーロッパ、ロシア、アメリカなどがチェリー生産用の土地を購入し、収穫時期には手袋をして摘んで持ち帰り、世界では高値で売られています。トルコは本当に果物が豊富なため、レストランでは特に注文をしなくても、旬の果物やピスタチオなどを無料で提供してくるところもあります。

* * *

日本ではトルコ料理と聞くとレストランや屋台などで食べるケバブが知られていますね。日本にはトルコ料理を提供するレストランがあまり多くないので、日本人にとってトルコ料理に馴染みがないかもしれませんが、実際に家庭で作られるトルコ料理はとてもバラエティに富んでいて、おいしい料理がたくさんあると思っています。

人をもてなすことはトルコの生活習慣における基本で、手厚く人をもてなす文化です。家にゲストを迎える時、もし10人招くとしたら準備は前日からします。豆を戻したり、ぶどうの葉に包んだサルマ(ドルマ)を準備したり…。トルコの女性は料理好きな人も多く、たいへん器用に調理をします。例えば、レストランで提供されるような具やソースと重ね焼きにするボレキと呼ばれるペストリーを作ります。平たいパン「コフカ」に、チーズ、肉、じゃがいも、野菜ペーストなどの具材を入れ、ロール状や花の形など、様々な形にして焼いたり揚げたりします。他に4、5種類くらいのサラダを作ります。例えば、「クスル」というトルコの定番料理で、お湯で柔らかくなったブルグルに、トマト、玉ねぎ、パセリなどの野菜とレモンジュースがザクロジュースを入れ、塩や香辛料などで味付けしたブルグルサラダは絶品です。デザートには、伝統菓子のバクラヴァや様々な焼き菓子、乳製品のデザートを作ります。ロコム(コーンスターチと砂糖などで作る日本のゆべしに似たお菓子)はトルコのシンボリックな伝統菓子で、地方によって異なる風味や味付けがなされます。トルコでは全て手作りすることでゲストへ敬意を表します。そして、料理は小さい時から母親を見て学ぶというのがトルコの伝統です。

また、もし可能なら、料理を手作りで振舞うだけでなく、部屋や家電の隅々までも綺麗に掃除をし、カーテンも数か月ごとに洗ってアイロンをかけ、食器もピカピカにするなど、全ての環境までも整えてゲストを迎えます。私はこのような家庭環境で育ちましたので、私も同じようにしてゲストを迎えるようにします。

ゲストが来てひとつの皿の料理を食べていったとしても、ゲストが来ることで彼らは自分の心に9つの恵みを授けてくれるという言葉があります。よくゲストは祝福を運んで来てくれる人といわれているので、娘には友人たちは家に招きなさいといいますが、最近の若い世代は外食で済ませようとするものが多くなりました。

日本とトルコで共通する文化には、まず玄関先

では靴を脱ぐということ、ゲストにお茶やコーヒーなどをすぐに提供することなどは共通しますね。私が素敵だと思う日本の慣習は、人を見送る際に、日本人はゲストの姿が見えなくなるまでお辞儀をし続けますが、トルコでは、さよならした後すぐにドアを閉めてしまうので、この慣習はトルコに持ち帰りたいと思います。私たちは、遠く離れて暮らす人を見送る時に、水をまいて見送る儀式があります。それは水のようにうまく流れて、順調にいくようにという意味があります。

* * *

大使は、日本の料理が全て好きで、刺身も食べられるので寿司屋に行ったりしますが、私はあまり得意ではなく、どちらかというと生の刺身を使っていない巻きずしを食べます。私はお好み焼き、焼き肉、天ぷら、鉄板焼きが好きですね。枝豆や豆腐は食べたことはありますが、納豆はまだ試したことがありません。

私は日本のデパートの地下食品売り場が好きです。なぜなら綺麗にショーケースに並べられて彩り豊かなペストリーや料理が、まるで美術館でアート作品を見ているようだからです。また、レストランに行っても料理に合わせた食器や、ときには笹の葉を使って演出された盛り付けなど、本当に素晴らしいと思います。でもトルコの料理と違って和食は量がわずかで、お腹が満たされないこともあります(笑)。

体調が悪いとき、 なに食べる？

チキンスープ、ハーブのリンデンティー、ミント入りレモンティーを飲みます。

ユネスコ無形文化遺産

儀式としてのケシケキの伝統

(2011年登録)

ケシケキは、結婚式、割礼、宗教的な祝日のために準備された伝統的なトルコの儀式用料理です。女性と男性が協力して小麦と肉を巨大な大釜で調理するケシケキと呼ばれる料理をゲストに振る舞います。

小麦は、前日に祈りで清められた後、ダヴルという太鼓と、ズルナというダブルリードの笛の音の伴奏で、大きな石のすり鉢に運ばれます。すり鉢では、2～4人が一定のリズムで小槌を用いて小麦を脱穀します。調理は通常、屋外で行われます。脱穀した小麦、骨つき肉の塊、玉ねぎ、香辛料、水、油を大釜に加え、一晩中調理します。正午へ向けて、村の最強の若者が呼ばれて、木

槌でケシケキを打ちこねます。ズルナ奏者が儀式特有のメロディーを演奏する中、群衆は歓声とともにシチューが煮詰まるのを見守ります。

小麦の選択、祝福、祈りとともに持ち運ぶ様子など、調理準備と調理の際に行われる、この料理に関連する多くの表現が、日常生活でも一般的に見られます。さらに、その伝統には、エンターテインメント、演劇、音楽演奏が含まれています。近隣の町や村の人々が、式場で一緒に食事を振舞われます。調理の伝統は保護されていて、熟練調理人が見習いに伝えます。

Ceremonial Keşkek tradition

(Inscribed in 2011)

Keşkek is a traditional Turkish ceremonial dish prepared for wedding ceremonies, circumcisions and religious holidays. Women and men work together to cook wheat and meat called 'Keşkek' in huge cauldrons, then serve it to the guests. The wheat is washed with prayers the preceding day, and then carried to a large stone mortar, to the accompaniment of music from the *davul* drum and *zurna* double-reed pipe. At the mortar it is hulled by two to four persons using gavels in a fixed rhythm. Cooking is usually carried out outdoors: hulled wheat, chunks of meat on the bone, onions, spices, water and oil are added to the cauldron and cooked all night. Towards noon, the strongest of the village youth are

called to beat the Keşkek with wooden mallets, while the crowd cheers and zurna players perform musical pieces, announcing the thickening of the stew with a specific melody. Numerous expressions associated with the dish – used during the selection of wheat, the blessings, praying and carrying the wheat, as well as preparing and cooking it – have become common expressions in daily life. In addition, the tradition encompasses entertainment, plays and musical performances. Neighbouring towns and villages are invited to feast collectively in the ceremony premises. The cooking tradition is safeguarded and transmitted by master cooks to apprentices.

出典：国際連合教育科学文化機関(ユネスコ)/翻訳：佐藤道代