

# バクラーの伝統的な食文化

イズミラ・グリイェヴァ  
歴史学博士

アゼルバイジャンは、人類文明の初期の中心地の一つである。アゼルバイジャン人民の文化は、古くから根を生やしてきている。



大昔からアゼルバイジャン人の主要な生業が農業及び牧畜業であり、それは人々の食文化の特徴に影響を与えないわけにはいかなかった。国の料理は、その歴史や文化に関して多くのことを語り、その意味ではアゼルバイジャン料理の優れた味と性質が自明である。

アゼルバイジャンでは新石器時代に住民が肉と並びに主食の小麦や大麦を耕していた。青銅器時代には牧畜の発展とともに我々の祖先の食文化の中に乳製品も入るようになってきた。

アゼルバイジャン料理について古代典拠や旅行家や研究者、商人や外交官の記録に記載されている。アゼルバイジャンの料理芸術は、世界の多くの民族、とりわけアジアでは人気が高いというのが周知のとおりである。昔からアゼルバイジャンは、葡萄や果物の地方品種で知られており、それは国の料理の充実に大きく貢献した。

アゼルバイジャン料理に影響を与える重要な要因の一つは、宗教である。イスラム教

祭り、断食を含め、様々な儀式等は、食文化と栄養に強い影響力をもたらした。都市であれ、農村であれ、家庭料理や自宅食がよほど前かアゼルバイジャン人の主要な民族的特徴である。世々、主婦らが古い調理法を使い、食品の範囲を拡大し、その品質を向上させてきている。

アゼルバイジャンの他の地方のように、首都バクーにも独自の特徴的な地元料理がある。何百年にもわたって、国の料理が発展し、豊かになり、今日の優雅さに達した。本記事に於いて見るバクーの人々というのは、その歴史的な中心地である「イチェリシェヘリ」と連想させ、熱狂的な美食家であり、料理を作ること、また食べることをいわずに儀式の一種として香料しているのである。「イチェリシェヘリ」といえば、地元のパクラバや肉食であり、そして手腕がかかる作り方の相当複雑な料理や多様で豊富な食材をも言及するまでもない。

バクー要塞（注：イチェリシェヘリ）では習慣的な共同食事は人々が会えるために社会生活の形式のようになる。現在は、その習慣が簡易化してきているが、手間のかかった料理がある豊かな会食は、未だにイチェリシェヘリ文化の特徴である。バクーの古来料理の大事なポイントとして調味料の蓄積が挙げられる。それらは、サフラン、タイム、クミン、ミント、タラゴン、コショウ等々である。幾つかの料理では、レモンとともに未熟の葡萄果汁であるアブゴラ、ザクロ果汁、または酸っぱい赤スマフが使われる。

アゼルバイジャン料理は伝統的に銅の容器で作られ、この伝統はバクー、イチェリシェヘリで存在しつづけている。

バクーの人々は、スープの基



礎として主に肉と骨ブイオンを作っている。そして、一般的なスープと違い、それらは多少ブイオンが含まれているのでより濃厚である。また、スープの他の特徴として、料理に通常みじん切りにされ、様々なスパイスとの脂肪の多い羊の油が広く利用されることを挙げるができる。以下は、バクー・イチェリシェヘリらしい主要な料理の幾つかの例である。

キュフユテ・ボズバシ 羊の前胸部の肉からブイオンを作る。羊の果肉が玉ねぎを入れながら肉挽き器で挽く。次に塩、こしょう、別に洗ってあるごはんを入れ、手で混ぜる。できあがりの挽き肉は、手のひらサイズで小球（キュフユテ）のように丸め、その中にスモモを入れる。一日前に、器で豆を水で浸しておく。できあがりのブイオンは、ざるにとり、水けをきり、火で熱し、煮立ったら、キュフユテ、いも、煮た豆、二三個の玉ねぎ、塩、こしょう、サフランかしょうがをいれる。キャサ（注：深皿）に盛り、上に緑か乾燥ミントをふる。皮がむ

かれた玉ねぎとスマフと合わせて食卓に出す。

ドゥシビャリャ（ペリメニ）

羊の骨からはブイオンが作られ、果肉からは玉ねぎ、塩、こしょう、コリアンダーと合わせて挽き肉が作られる。水と卵で小麦粉の生地を捏ね、1mm弱の厚さにのぼす。次に、2x2cmの正方形に同等に切り、郭正方形の半ばに挽き肉を詰め入れ、巻く。できたドゥシビャリャは、ざるにとり、余分の小麦粉を振り落とし、濾したブイオンで煮る。ブイオンが煮立ったら5、7分後にはドゥシビャリャが浮き上がったら、出来上がる。ニンニク酢と合わせて盛る。ドゥシビャリャの上には、季節により乾燥ミントや緑を振りかける。

お肉入れのドヴガ 羊の骨からはブイオンを作り、果肉からは玉ねぎ、塩、スパイスと合わせて挽き肉を作る。挽き肉から小さい肉団子を作る。一日前に、器で豆を水で浸しておく。器で2個や3個の卵とプレーンヨーグルトをよく混ぜ、泡立て、洗い米を入れ、弱火にし、



ドヴガ



木べらで混ぜる。煮立ったら、豆、肉団子、ブイヨンを入れる。最後に、緑、塩を追加し、ゆでる。夏は、冷たいドヴガを盛る。出来上がりのドヴガはやや酸っぱい、コリアンダーとイノンドが香るはずである。

スル・ヒンガル 羊の前胸部の肉と肩甲骨からブイヨンを作る。別の器で豆を水で浸し、煮えた後、ブイヨンに追加する。水と卵と合わせた小麦粉からパン生地を作り、1mm弱の厚さにのぼす。生地は2x2cmの正方形に同等に切り、ざるで軽く水けをきり、余分の小麦粉を振り、沸くブイヨンに入れる。沸騰したら、油で熱した玉ねぎ、みじん切りのコリアンダーとイノンドを入れ、仕上げる。できたら、上に乾燥ミントをふり、酢と合わせて盛る。

ショルバ 一人分に2、3切れの羊肉を冷たい水で浸し、1時間ほど煮る。一日前に、器で豆を水で浸し、煮ておく。豆、洗い米、すもも、油で熱した玉ねぎ、煮たお肉、塩を煮立つブイヨンに入れる。上にコリアンダーとイノンドをふり、盛る。ショルバは肉団子と合わせて作ることができる。同様に鶏のショルバを作り、最後に上に乾燥ミントをふる。

ハンラシ 羊の骨からブイ

ヨンを作り、果肉からは玉ねぎと合わせて挽き肉を作る。挽き肉は一人分に5個、6個の小さい球にわる。濾したブイヨンに事前に水で浸され、煮た豆を入れ、次にヌードルを入れる。ヌードルは水と卵で小麦粉の生地を捏ね、1mm弱の厚さにのぼし、小麦粉を振り、幅5cmの薄



スル・ヒンガル

切りにし、鋭いナイフでヌードルをみじん切りする。ヌードルはブイヨンに入れる前に水けをきらなければいけない。ブイヨンに肉団子、豆、みじん切りした緑を入れ、盛る時に上にミントをふる。酢は別として盛る。

ハシュ（煮こごり） 羊の頭部、脚部、コブをきれいにし、よく洗い、1時間強水で浸す。その後、それらを切り、鍋に入れ、1キロ当たり2リットルの

冷たい水を注ぎ、レードルでアクを取り除きながら長い時間煮る。煮えたら、肉を取り出し、大きな骨を離す。次に、肉を切り分け、ブイヨンに戻し、煮続ける。出来上がりのブイオンを濾し、辛みとして酢入りニンニクを加え、肉と別に盛る。

アゼルバイジャンでは第二コースの料理が主に羊の肉から作り、グシバシといった分量か肉団子や挽き肉のように作る。また、牛肉、鶏肉、鴨肉、ガチョウ肉や七面鳥の肉からも第二コースができ、そしてピラフと合わせることもある。多くの第二コースの料理を作るときによく羊の脂肪や溶かしたバターが使われる。配膳の時に鮮やかな緑や様々なスパイススマフ、こしょう、ナルシャラブ、酢、レモン、また夏の季節にきゅうりやトマトと合わせて盛る。バクーとアブシェロンでは粉製の第二コースの料理が人気高い。例えば、グル・ヒンガル、シュリヤ・ヒンガル、ギュルザ。

グル・ヒンガル 水、卵、そして塩追加で小麦粉の生地を捏ね、1mm弱の厚さにのぼす。それを小さな斜方形のように切り、塩漬の水でゆでた後、ざるで水を切る。羊肉は一人分に2、3切れにし、油で熱されたフライパンで焼き、玉ねぎ、アブゴラ、シナモン、塩を加える。次に、ヒンガルと合わせて作る。できたら、ヒンガルの上にプレインヨーグルトをかけて盛りつける。プレインヨーグルトは別の器でニンニクと合わせることがある。

ギイミヤ・ヒンガル 羊の果肉から玉ねぎ、こしょう、塩入りの挽き肉をつくる。小麦粉をふるい分け、塩を入れたら、水と卵で小麦粉の生地を捏ね、1mm弱の厚さにのぼし、小さな斜方形のように切り、お湯で



煮立ったら、取りだす。盛る時に、ヒンガルの上に挽き肉をかけ、擦れたチーズとシナモンと合わせる。そして、別の器ですり潰したニンニク入りのプレーンヨーグルトをも盛る。

**ギュルザ** 羊から挽き肉を作り、塩、こしょうを入れて焼く。小麦粉の生地を捏ね、1mm弱の厚さにのばし、5cmの円のように切る。出来上がりの挽き肉は、その小さい円の上に載せて、摘み目が表面に残るように包んで閉じ、一方の端が開いたままにしておく。そのギュルザは塩入りのお湯でゆで、浮き上がったたら、火を止めて取りだす。プレーンヨーグルト、ミント、シナモンと合わせて盛る。

**ドルマ** ドルマは多種多様である。それは、葡萄の葉っぱ、キャベツの葉っぱ、茄子、トマ

ト、ピーマン、きゅうり、玉ねぎ、リンゴ、マルメロ等々から作られる。ドルマは羊の挽き肉から作る。夏は羊肉か牛肉のアジャブ・サンダルという野菜煮込み料理をよく作る。まず、玉ねぎ、輪切りにした芋、細長い茄子、輪切りのトマトを下拵えし、積み重ね、塩、こしょうを入れた後に弱火でその汁で煮えるようにしておく。

**キャバブ (シャシリク)**  
この料理は農業生活から来ている



トマトのドルマ



## キャバブ



るのでなく、牧人の生活と結び付けられる。今日に至って、キャバブは遠足の食事、また殆どお祝いの食事として認識されており、手で食べる料理なので非公式のイベントに限る。シャシリクは、まさに「自然へ逃亡」と名付けられる料理であろう。という理由で、マンデリシュタームが『私はせむしのティフリスの夢を見る』という詩で「人間は老いるが、子羊が若い。月の下でも猛暑でもピンク色の湯気とともにシャシリクの煙が漂う」と語っている。また、アレクサンドル・デュマが『三銃士』で「なんらかの愚かな人が作り方を秘密にしていたことだろうが、私はその秘密を暴こう。私が言うとおりにやれば、私にこのようなギフトのために永遠に感謝することであろう。」とシャシリクについて述べ、次に「羊の肉団子を鉄か木の串につけて石炭の上で回す」と作り方を説明している。キャバブを作るためにより若い子羊のより柔らかい肉が好まれる。アゼルバイジャンのシャシリクの種類としてアマチュアのシャシリク、カラ風のシャシリク、バス

ルマ・シャシリク、腎臓シャシリク、タヴァ・キャバブ、ガザン・キャバブ、ジュジャ・キャバブ、七面鳥の肉のシャシリク等々がある。シャシリクはただお肉のみならず、野菜、例えば茄子、芋、ピーマン、トマトからも作られる。

多種多様なピラフがバクーの料理の誇りである。

ピラフは炒めた米を特別な手段で作し、出汁で炊いた料理である。ピラフはよく肉、魚、野菜、卵と小麦粉のつけあわせ、果物、漿果とともに作る。多くの場合は、ピラフは透き通るまで炒めた米で作られるが、水が切られていない米も使われる時がある

ピラフ及びぼろぼろの米つけあわせを作るために「サドリ」、「アンバルビ」、「アクリチク」という地方品種を使うのが勧めである。それらは脂っこくないが、そのピラフは質の高いものになる。水が切られていないピラフと様々な中味を煮る為によく煮足す良好な特性を有する「アクラ」及び「チリヤリ」という米の品種を使ったほうがいい。

質のいいピラフが作れるように米を次のようにきれいにする必要があります。米を分け終わったら、12時間にわたって塩のガーゼ袋が入れてある冷たい水で浸す。次に、温かい水で米を洗い、塩入りのお湯に入れる。米1キロ当たり水6リットル、塩50グラム、プレインヨーグルト1杯をとる。半分のできるまで米を強火で煮てからざるにとる。水けをとったら、ピラフの質が落ちるが、米をもう一度温かい水で洗い直したほうがいい。厚い底のあるフライパンや鍋をバターか溶かした油で熱する。その後、底にガズマッグという卵での塩気のない薄い揚物を敷き、その上に米を載せる。ピラフがよりいい、均等にデム（注：超弱火）で煮られるように、フライパンや鍋に特別な蓋をかける。超弱火でピラフが上記が出るまで煮える。続き、ピラフの上に溶かしたクリームバターと部分的にサフランの浸酢（水100グラムにサフラン1グラム）をふる。

ピラフの多くの品種のうちにトゥルシュ・カヴルマ、アリ・ムサンバ、サブザ・カヴルマ、パルチャ・ドシエメ、ドイメ・ドシエメ、フィシンジャン・ピラフ、ムテンジャン、ロビヤ・チロフ、ギイマ・ピラフ、プラス・キャバブ、ミヤルジ・ピラフ、キュキュ・ピラフ、ジュジャ・ピラフ、トユグ・ピラフ、ギズィル・バルグ・ピラフ、スドル・ピラフ、シリン・ピラフ、ピラフ・イレ・シャンダズ、ヤルマ・ピラフ、キルキル・ピラフ、キシミシリ・ピラフ等々がある。

最後に、デザートにも言及しよう。

バクーのパクラバはかなりの手間がかかるものである。幾人が非常に薄い生地を捏ね、もう

## パクラバ



何人かがその生地を焼き板に載せ、またもう幾人が刻んだクルミ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、粉砂糖とピスタチオナッツの混合物を生地に振りかける。全部で13枚—15枚の生地の層を敷き、それを斜方形のように切り、オーブンに入れる。焼き上げようとしたら、パクラバは溶かした油やサフランのシャーベットに染みとおる。

タラック フライパンに水を注ぎ、とうもろこしの小麦粉、砂糖、油、塩を入れ、ずっと混ぜながら濃厚なものになるまで煮る。次に、盛る前に、タラックを冷やし、上にシナモンをふる。

スジュック フライパンに水を注ぎ、とうもろこしの小麦粉、砂糖、油、サフランの浸液、塩を入れ、火にする。煮る時に絶え間なく濃厚なものになるまでよく混ぜる。皮をむいたクルミは、挽き器で挽く。クルミの半分はスジュックと混ぜ合わせ、残りの半

分は盛る時に上に振る。

フィルニ 米を選び分け、洗い、2、3時間水で浸し、水けをきり、ストーブにいれる。米が乾いたら、それをコーヒーマルで擦るか刻み、できた混合物の上に牛乳を注ぎ、砂糖、塩を入れてから煮る。出来上がりのキセーリが深皿かお椀に注ぎ分ける。冷たいまま盛り、格子のようにシナモンを振りかける。

シャーベット お湯を沸かしたら、冷えた後砂糖を入れて、



バジルとミントの種を入れ、2、3時間にわたり浸す。シャーベットはトユグ・ピラフ、ギイメ・ピラフ、パルチャ・ドシエメ・ピラフとともに盛る。バクーばかりか、全アゼルバイジャンでは温かい飲み物として紅茶が人気高い。

最後に食べ物に関する幾つかの諺を紹介しよう。

「料理を美味しく作り、食べるのが満腹するためではない」。

「食事はゆっくりで忘我で感動しながらたべるものである」。

「友はその好きな料理によって選びなさい」。

参考文献：

1. История Азербайджана. Баку, 1961 г., стр.22 (『アゼルバイジャン史』、バクー、1961、22頁)
2. Чеканные медные изделия. Памятники материальной культуры Азербайджана. Под ред. акад.П.А. Азизбековой. 『鑄造銅品、アゼルバイジャンの物質文化の遺物』、P. A. アジズベコフ編集
3. Осип Манделъштам. Сочинения в 2-х томах, М. 1990. Ошипп・マンデリシュターム、『2巻物の著作集』、モスクワ、1990
4. Александр Дюма. “Три мушкетера”. т. 7, Москва. 1992 г. Алектсандор・デュマ、『三銃士』、第七巻、モスクワ、1992
5. Рисовые блюда азербайджанской кухни. Журнал “Кулина” - спецвыпуск, 2005, с. 12, 「アゼルバイジャン料理の米食」、クリナ雑誌の特集、2005、12頁