

SOULFOOD

*Serbia*

ソウルフード  
セルビア  
セルビアの心を味わう

セルビア  
観光局  
jp.serbia.travel



SOULFOOD

*Serbia*

ソウルフード  
セルビア  
セルビアの心を味わう

セルビア  
観光局  
jp.serbia.travel





## 目次

1. ソウルフード・セルビア .....	3
2. 東セルビア、南セルビア .....	5
3. 中部セルビア .....	19
4. 西セルビア .....	25
5. ボイボディナ .....	33



## ソウルフード・セルビア

「旅人にその秘密を何日も隠し、草や木や家の姿など、表面だけしか見せない。そして突然、鍵を投げてよこし、好きのところへ行って見られるものはすべて見ておいで、と言う。そんな国がここにある。」

第二次大戦前にこの国を旅した英国の小説家レベッカ・ウェストは、旅行記『黒い仔羊と灰色の隼』に、そう記しています。そのセルビアの秘密の扉を開く鍵のひとつが「食」です。「食」は、人間の根源的な欲求と繊細で文化的な欲求とを結び付け、食事をつくるという日常的な行為を芸術にまで高めます。この小冊子では、この土地ならではの食材を活かした、豊かなセルビア料理の一端をご紹介します。

セルビアの波乱に富んだ歴史は、その食文化にも跡を残しています。世界各地からの影響が見られるとともに、豊かな風土と土地の人たちの創意工夫により、独特な料理とそのバリエーションが生み出され、外国からの旅行者にもなじみやすい料理になっています。セルビアでは客に料理を出すときに、よくこう言います。

「食べてごらん。六つの言葉が話せて、七つ目の言葉も、カタコトぐらいはできる」。多くの言語が話せるというのは、「だれにでもわかってすばらしい」ということ。口にしてみると、わかります。「片言ぐらい」とは料理人の謙遜で、実は、「この美味しさを味わって」と言いたかったのです。「食」の言葉、それは花言葉みたいに言葉をこえたコミュニケーション。たやすく覚えられ、いつまでも思い出に残ります。

セルビアは、地方によって気候や地形が大きく違います。北の平野部は大陸性の気候。山間部は山岳性の気候に、河川にそって穏やかな大陸性の気候が混ざり合っています。南西部には、アドリア海から流れ込む地中海性気候の特徴も見られます。地形や気候は植生や農業に影響し、それによって料理も変わります。食欲旺盛な人は吹雪にたとえられ、小食の人は小鳥のように食べると言われますが、セルビア人は、たくさん食べるのがいいと考えていて、「力は口から」とか、「よく食べよく働く」とか言います。

料理と酒の味や香りが美食への情熱をかきたてるのはもちろんですが、セルビアには、健康食志向の伝統もあります。セルビアの正教徒は昔から、精進の習慣を守ってきました。水曜日と金曜日には肉を食べない。また、復活祭や降誕祭など、大祭の前の数週間は罪深い思いや行為を慎むだけでなく、断食週間として動物性の食物を避ける。こういった食事のあり方です。年間を通じて肉、乳製品、卵などの食べられる日よりも精進日のほうが多いことを考えれば、健康食の調理法やレシピが発達していても不思議はありません。ですから、セルビア料理は菜食主義者でも楽しめます。けれども、ベジタリアンでなくても心配はいりません。正教では、昔から旅人には断食を強制することはしない慣わしでした。おまけにセルビア人は客好きで、都会のおしゃれなレストランでも、田舎町のにぎやかな居酒屋でも、村のつましい農家でも、お客さまに楽しく過ごしていただけるよう、心からのもてなしをするからです。



# 東セルビア、 南セルビア

SOULFOOD  
*Serbia*



セルビアの古謡に、「愛する人は兄より  
いとし、白き砂糖は蜜より甘し」という  
文句がありますが、砂糖とはちがい、蜂  
蜜は食べ物でもあり薬でもあります。セル  
ビア東部、ドナウ河の南岸、おとぎ話  
のようなムラバ川とクルパイ川のほとり  
に広がるホモリエ山。そののどかな牧草  
地で、養蜂家たちが有名なホモリエ蜂蜜  
をつくっています。ホモリエの山は神秘的  
な伝説やブラフ人の魔術や異教のエロ  
チシズムで知られていますが、ホモリエ  
の蜂蜜もそれに劣らず、すぐれた薬効で  
知られています。消化を助け免疫性を高  
める。視力が回復し声よくなる。身体  
を柔らかにする。心を満たしすがすがし  
い気分させる。傷は癒え、肌はばら色  
ですべすべになる。この蜂蜜には、ダイ  
エット効果もあるといわれています。



## ホモリエ風レモネード

### 材料

水(室温) 200ml  
はちみつ 小さじ1  
レモンのしぼり汁

### 作り方

水をついだコップに、木製の小さじ1杯のホモリエ蜂蜜を溶かし(金属製のスプーンはいけない)、これにレモンのしぼり汁を加え、毎朝、食事前に飲む。このドリンクをひと月、飲みつづけければ、ますます健やかに美しくなり、ホモリエの山の旅を懐かしく思い出すことでしょう。

### 観光イベント

ホモリエ・モチーフクチェボ(Kučevo)、8月セルビアで最も長い伝統をもつ民俗芸能祭。音楽、舞踊、食事、酒、土産物にぴったりの民芸品など。  
+381 (0)12 850 666



ドナウ河はヨーロッパ10か国を流れる大河ですが、セルビアもそのうちのひとつです。この河のことは古代ギリシャの歴史家ヘロドトスの著作に見え、上流はダノウピオス(川の女王)、下流はイストロス(豊穡の川)と呼ばれています。セルビアにいたる最も美しい道といわれるドナウ河。この河はその美しさで目を楽しませるだけでなく、その豊かな水で沿岸の土地をうるおし、さまざまな種類の魚でセルビアの食文化を豊かにしています。

ドナウ河は見どころがいっぱい。新石器時代のピンチャ遺跡や中石器時代のレペンスキ・ビール遺跡を訪ね、ジェルダップ峡谷やライコ鍾乳洞などの自然に親しみ、川岸のレストランで魚料理を楽しんでください。フィッシュ・スープはとりわけ有名です。レシピはたくさんありますが、町により地方によってさまざま。アラスと呼ばれる漁師たちには、それぞれの秘伝があります。かつてスープの水は、ドナウ河の水にかぎるといわれていたそうです。



## フィッシュ・スープ

### 材料

玉ねぎ 500g

葉野菜 1束 ニンジンの葉、パセリの茎、パースニップ、セロリなど

魚 1~2kg コイ、ナマズ(とくに頭部)、バーベル、カワカマスなど、種類が多いほどよい

魚卵と白子

パプリカ 1個 包丁で刻み目を入れておく

トマトジュース 200ml

白ワイン 200ml

パセリ葉 1束

にんにく 数かけ

ローリエ、粒コショウ

粉パプリカ 大きじ1~2 甘辛両種を好みで

塩、油

そして最後に秘伝

### つくり方

戸外で大鍋を火にかけて煮るのがいちばんだが、家庭でつくるときは、深鍋を使ってもよい。玉ねぎを油でよく炒め、葉野菜のみじん切りまたはすりおろしを加えてさらに炒め、少量の水をそそぎ、粉パプリカ大きじ1ないし2を加え(甘辛両種を好みで)、焦げ付かないよう注意して煮る。煮立ったら魚と魚卵・白子を入れ、水を加えるが、蒸発する分として三分の一ほど多めにするとよい。

これに塩、ローリエ、粒コショウ、香りが出るように包丁で刻み目を入れた生パプリカ、皮をむかないにんにく、トマトジュースを加え、弱火で2時間煮込む。かき混ぜると魚の身が崩れるので、鍋をときどき揺するだけにする。仕上げに、白ワインとパセリの葉のみじん切りを加える。

### 秘伝とは?

それはスープにほんの少しだけとろみをつけること。昔の名人は、とうもろこし粉を、紅茶のティーバックのように、小さな布袋に縫込み、スープに入れて煮た。現在では、仕上げの段階で、コーンスターチ小さじ1を少量の水で溶いたものに加え、さらにひと煮立ちさせる。



## 観光イベント

ドナウ河沿岸の各地には、魚料理の愛好者やアウトドア志向の旅人たちのためのイベントや伝統行事があり、フィッシュ・スープやフィッシュ・パプリカシュなどの料理コンテストも行われています。

## 漁師の夕べ

ベリコ・グラディシテ  
(Veliko Gradište)、8月  
+381 (0)12 663 179

## ゴルバッツ大鍋祭

ゴルバッツ (Golubac)、7月  
+381 (0)12 638 614





ワインはフィッシュ・スープの味付けに欠かせないだけでなく、魚料理によく合います。もっとも魚料理だけではありませんが。東セルビアで有名なワインといえば、ルーマニア、ブルガリア、セルビア三国の国境に近いネゴティンの町とその近郊でつくられるワインです。この地方の村に見られる昔ながらのワインセラーは、ちょっと変わった観光名所になっています。マスカットにそっくりのタムヤニカという珍しい在来種のブドウから、伝統的な手法と近代的なテクノロジーを組み合わせでつくられるワインは、きっと皆さまのお気に召すでしょう。

### 観光イベント

#### 蜂蜜ワイン・フェア

ネゴティン(Negotin)、5月  
ワインと蜂蜜のコンテスト、ぶどう  
酒醸造や養蜂業に関する講演会、土  
産物の販売、文化・娯楽プログラム  
など。

+381 (0)19 547 555





かつてはバルカン山脈とよばれたスタラ・プラニナの山は、カルパチア・バルカン山系の一部です。スタラ・プラニナの近くにはネゴティン、ザエチャル、クニャジェバツツ、ピロット、ディミトロフグラードなどの町があります。スタラ・プラニナは、この山に自生する冬セイバリー(キダチハッカ、学名 *Saturea montana*)という薬草を煎じてつくる、有名なルタニ茶の「故郷」です。この薬草は一般に強壯剤として、さまざまな健康障害に効くといわれ、媚薬としても珍重されています。

この地域を訪れる方には、川や湖や滝の回遊をお勧めします。そして、散策で空腹をおぼえたら、ヤマドリタケや仔羊の丸焼き、羊の乳からつくるピロット・チーズをお忘れなく。ピロット・チーズは、この種のチーズとしては最高の品質で知られています。この地方の特産品としては、ほかに、ピロット・キリムと呼ばれる伝統の毛織の敷物。土地の人々の気質に関するジョークもあります。ピロットの人たちは羊を飼うだけでなく、儉約家である点でも、スコットランド人に負けないというのです。

### 観光イベント

#### ピロット・ラム祭り

ピロット(Pirots)、5月  
仔羊の丸焼きコンテスト。ピロット・チーズ、蜂蜜、ピロット・キリム、焼き物なども入手できます。

+381 (0)10 320 838



ピロットの近くに、ベーラ・パランカという町があります。ここも自然が美しく、史跡があり、美味しいレストランがありますが、狩猟や釣り、パラグライディング、登山などを楽しむこともできます。

### 観光イベント

バニツァ・パイ祭り

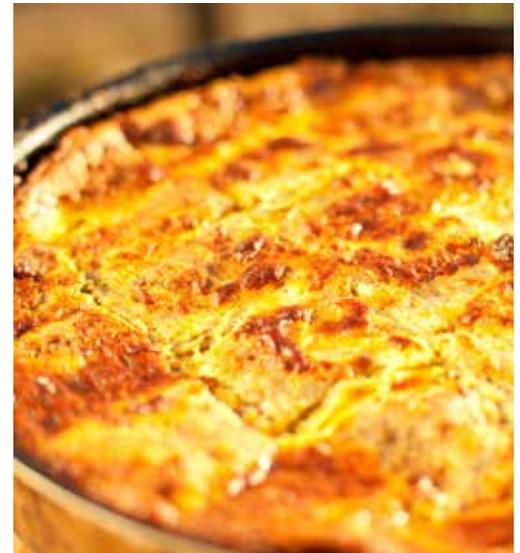
パイ焼きコンテスト

ベーラ・パランカ (Bela Palanka)、

8月

バニツァというパイをはじめ、伝統的な民族料理を味わえるだけでなく、今では珍しくなった手職人の仕事も見られます。

+381 (0)18 853 080



南セルビアには、ピロットから少し離れたところにレスコバツツの町があります。近くにツァリチングラード、つまり「皇妃の城」と呼ばれる広大なローマ遺跡があり、それから推してこの町はユスティニアヌス大帝の生地だったと考えられます。ローマ遺跡のほか、レスコバツツの見どころには、オジャクリア教会があります。セルビアがオスマン・トルコの支配下にあった19世紀に建てられたもので、オジャクリアとは「煙突のある部屋」という意味です。トルコはキリスト教会の建設を禁じていましたので、レスコバツツの人たちは裏をかいて、どうみても教会には見えない建物を建てたのです。建物は半地下で、使いもしない大きな煙突がついています。教会にはふつう煙突はありません。

レスコバツツの名は古くハシバミの森に由来すると言われていますが、今ではハシバミの実よりも、赤パプリカの産地として知られています。古代スラブ語の名残りのある土地の言葉はセルビア人にもわかりにくいといいますが、アイバルという言葉を知らない人はいません。パプリカを焼いてペーストにした冬の保存食。外国人のあいだでも評判です。レスコバツツは、炭火による焼き肉でも有名です。チェバプチッチ(ひき肉団子)、プリェスカビツァ(セルビア風ハンバーグ)、ラジニッチ(串刺し肉)など。レスコバツツ風といえば、ぴりっと辛いのが特徴です。マイカーの人もバスで来る人も、この町では汽車に乗る、つまり、「レスコバツツ列車」という料理をお試しになるとよいでしょう。それは、さまざまな

種類の焼き肉が、客車のようにつぎからつぎへとテーブルにはこぼれてくる料理のこと。レスコバツツ風ムチカリツァもお忘れなく。パプリカとグリルの絶妙な組み合わせとスパイシーな味付けが、美食家の高い評価を得ています。

### 観光イベント

#### 焼き肉祭り

レスコバツツ(Leskovac)、9月  
さまざまなジャンルの音楽のコンサート、巨大プリェスカビツァつくりのコンテスト。

+381 (0)16 233 360





## レスコバツ風ムチカリツァ

### 材料

豚肩肉 1 kg 牛肉を混ぜてもよい

ベーコン 200 g

玉ねぎ 4~5個

トマト 500 g 皮をむいてみじん切りにしておく

赤パプリカ 10個 焼いて皮をむきみじん切りにしておく

トマト 500 g 皮をむきみじん切りにしておく

にんにく 2個 細かく刻んでおく

塩、油

粉パプリカ

好みによりチリパウダー

### つくり方

肉は串に刺し塩と油をまぶしてグリルにする。肉が焼けるあいだ、ベーコンを角切りにし脂が溶け出すまで炒め、そこに玉ねぎを加えて透きとおるまで炒める。パプリカのみじん切りを加え、串から外した肉を入れ、肉が柔らかくなるまで煮る。トマトを加えてひと煮立ちさせ、仕上げに細かく刻んだにんにくと粉パプリカを加え、好みにより、辛いチリパウダーで味付けする。焼きたてのパン、種無しパンなどといっしょにサーブする。

ニーシュは、セルビアで3番目に大きな都市です。ヨーロッパと小アジア、黒海と地中海地域とを結ぶ十字路にあります。コンスタンティヌス大帝が3世紀に建てたメディアナの遺跡でも有名です。今日のニーシュは、ジャズフェスティバル、映画祭、文学祭などで知られる近代都市ですが、自慢はギバニツァと呼ばれるチーズパイ。パイは伝統的なセルビアの家庭料理です。りんご、カボチャ、サワーチェリー、けしの実などの甘いパイから、

すいば、ハウレンソウ、肉、ひき割り小麦など塩味のものまで、具はいろいろありますが、セルビアのパイといえばやはり、チーズ、カймаックと呼ばれるクリームチーズ、卵がたっぷりのギバニツァです。中身もさることながら、ギバニツァで大切なのはパイ皮です。昔は主婦が、薪を使ったオーブンで、自分で焼いたものでした。今ではたいてい市販のパイ皮を用いますが、まずは皮選びが料理人の腕の見せどころといえるでしょう。

ニーシュの近くに、スブルリグという町があります。発音しにくい名前ですが、観光にはおもしろい町です。この町はスブルリグの森で採れる蜂蜜とトリュフのほかに、ベルムジュという料理でも有名です。一見、どこにでもありそうですが、生チーズととうもろこしの粉でつくった魔法の一品です。土地の人によれば、美味しく健康的、精力増強にも効果があるそうです。



## 観光イベント

### ベルムジュ祭

スブルリグ(Svrlijig)、8月  
ベルムジュの祭典。同時にミス羊飼  
いコンテスト、土地の手工芸品の展  
示即売、スブルリグ郷土料理、羊飼  
いの踊りなどがあります。

+381 (0)18 821 059

## ベルムジュ

### 材料

羊の生チーズ 600g スブルリグ産  
のものがベスト  
白とうもろこし粉 150g  
塩

### つくり方

深鍋を火にかけ、生チーズを入れて  
溶かし、ひと煮立ちさせる。とうも  
ろこし粉を少しずつ加えて混ぜる。  
かき混ぜながら15分から20分、チー  
ズが鍋の真ん中でまるく固まり、溶  
けた乳脂肪が分離してまわりにたま  
れば、できあがり。好みに応じて塩  
で味を付け、各種サラダの前菜とい  
っしょにサーブする。



コソボ・メトヒヤ地方は、地理的にみると、中欧と南欧、アドリア海と黒海を結ぶ地点にあります。山がちのコソボは、大陸性の気候。波乱に富んだ歴史は今日もなおつづいています。自然の美しさ、豊かな史跡・文化財、伝統料理などが観光客を魅了します。コソボの河川は淡水魚の宝庫で、マス、ウナギ、ナマズ、コイ、チャブ(ウグイの一種)、カワカマス、ザリガニなどがとれます。リプリアン近郊のリポビツァやクレツカの森は、狩猟観光が盛んです。また、プロクレティエやブレゾビツァの山麓にはすばらしいスキー場があります。コソボ・メトヒヤ地方の町のたたずまいは、東方建築と西洋建築が混ざり合い、モスクと教会、古い家屋と新しいビル、地方様式とグローバルな様式とが不思議な調和を見せています。UNESCO世界文化遺産に

登録されている正教会の修道院がデチャニ、グラチャニツァ、ペーチ、プリズレンの各地にあり、セルビア国家の歴史的ルーツに触れることができます。修道院のぶどう畑でつくられるぶどう酒は、コソボ・メトヒヤ・ワインとして、とくに人気があります。ぶどうから蒸留する、ロゾバチャと呼ばれるラキヤ(火酒)も有名です。ワインは、メルロー、テラン、ブルゴーニュなど赤が中心。なかでも有名な産地は、プリズレン近くのオラホバツツ村、ジャコビツァ、ペーチ周辺の村で、ぶどう畑や果樹園が多く見られます。生ハムやサラミなどの食肉加工品、チーズ、パイなどはセルビアの他の地域とあまり変わりませんが、バニラやレモンを加えた糖蜜をたっぷりかけたオリエンタルなデザートは、コソボ・メトヒヤ地方ならではの名物です。



# 中部セルビア

SOULFOOD  
*Serbia*



中部セルビアの中心がシュマディア地方。シュマディアとは、「森の国」という意味です。深い森と、みごとな果樹園が見られます。シュマディアといえば、プラム。プラムはシュマディアの象徴であり、トレードマークです。品種はたくさんありますが、ポジェガチャと呼ばれる在来種がとくに有名です。マケドニアのアレクサンダー大王によって紀元前4世紀、シリアからバルカンにもたらされたといわれています。

中部セルビアでの休暇の過ごし方はいろいろです。スキー、ハンティングのほか、農家の民宿で生活体験を楽しむ。美しい自然を訪ね、史跡・文化財を巡り、一風変わった民俗に触れる、などなど。グーチャのドラガチェボ・トランペットフェスティバル、リーグ近郊ラヤツツ山の草刈祭り、トボラのオペレナツツ丘に建つカラジョルジェビッチ王家の霊廟など、魅力的な観光地は少なくありませんが、どこへ行っても美味しい食事とシュリボビツァ(プラムブランデー)という食前酒が出迎えてくれます。ウイスキーやテキーラは醸造所ごとに独自の手法や自慢の味があるといわれますが、セルビアのラキヤの代表シュリボビツァにも、

たくさんの「本場」や「本家」があります。共通なのは、プラムの香り、黄金色の輝き、火酒ならではの酔い心地。寒い日には、このラキヤからつくるシュマディア茶と呼ばれる飲み物をお試ください。シュリボビツァに砂糖を入れて沸かしたもので、アルコール度は落ちます

が、なかなかの味です。セルビアでは、「ワインは熱を上げ、ラキヤは熱を下げる」といい、風邪薬にもなります。冬、家族の守護聖人を祀るスラバという祭りのときなどには、シュマディア茶がふるまわれます。



## シュマディア茶

### 材料

砂糖 500 g

シュリボビツァ 350 ml

水 150 ml

### つくり方

金属の深鍋に砂糖を入れ、溶けてカラメル状になるまで熱する。赤味をおびてきたら、シュリボビツァと水を混ぜたものをそそぎ、沸騰したらできあがり。2、3度、沸騰させてもよい。温かいうちに味わう。



### 観光イベント

この地方では、シュリボビツァの試飲会やプラム製品のコンテストが盛ん。民謡・民舞コンサートなどのプログラムも盛りだくさんです。

シュマディア・プラム祭り  
クラグエバツツ(Kragujevac)近郊スト  
ラガリ(Stragari)村、8月  
+381 (0)62 287 211

### シュマディアの女王

プラムブランデー・コンテスト  
ゴールニャ・トレプチャ(Gornja  
Trepča)温泉、8月  
+381 (0)69 622 105

プラム・フェア  
オセチナ(Osečina)、8月  
+381 (0)14 452 311

プラムはラキヤばかりではなく、さまざまな料理やデザートに使われます。たとえば鯉のプルーンソースかけ、プラム入り団子、プラムジャムなど。観光でこの地方を訪れるときは、プルーンのベーコン巻グリルをお見逃しなく。どこにでもあるという代物ではありません。甘み、辛みの微妙なバランス、焼きたてもよし、冷ましてもよし。種を抜いたプラムに薄切りベーコンを巻き、なかにチーズ、胡桃、オリーブなどを詰めることもあります。

セルビア料理はボリューム満点。料理に添えてパンやポテトがたっぷり出されます。でんぷん質が料理の味の濃さを和らげるのです。パンのほかに、前菜やメインディッシュの付け合せに、プロヤというコーンブレッド、ポガチャという種なしパン、あるいは蓋つきの平鍋に入れて炭火で焼いたポテトが出されることも。



## 観光イベント

### アザニャ・ポガチャ祭り

アザニャ(Azanja)、8月  
伝統ポガチャ、新作ポガチャのコンテスト。アコーデオン・コンテスト、伝統工芸展など。この祭りで世界最大の種なしパンが焼かれ、ギネス・ブックに載ったこともあります。

+381 (0)26 322 982

### プロヤ・フェスティバル

クラリエボ(Kraljevo) 近郊ラティナ(Ratina)村、9月  
とうもろこし粉を使った料理の祭典。民俗芸能プログラムなど。

+381 (0)36 316 000

### ラジェビナ・ポテト祭り

クルパニ(Krupanj)、10月  
じゃがいものすべてを解説、展示。ポテト料理コンテスト、文化、娯楽、スポーツなどの祭典。

+381 (0)15 584 094

中部セルビアの郷土料理で見落とせないのがキャベツ料理。大きな土鍋を火にかけて、肉と煮込んだもので、とくにマトンが美味。それから豆料理もお見逃しなく。とくに白いんげん豆を、火のうえに吊った鉄の大鍋でじっくりと煮たもの。各種のきのこを使ったグーラシュ、サラ

ダ、スープも絶品です。カラカサタケ(*Macrolepiota procera*)、アンズタケ(*Cantharellus cibarius*)、チチタケ(*Lactarius deliciosus*)、ヤマドリタケ(*Boletus edulis*)、ホコリタケ(*Langermania gigantea*)、それに森のチキンと呼ばれるアイカワタケ(*Laetiporus sulphureus*)などが有名。



## 観光イベント

### キャベツ祭り

チャチャク(Čačak) 近郊ムルチャエブツィ(Mrčajevci) 村、9月  
結婚式に欠かせない「婚礼キャベツ」をはじめとするキャベツ料理のコンテスト。民謡・民舞、スポーツ・プログラムなど。

+381 (0)32 342 360

### 銀の大鍋豆祭り

クラリエボ(Kraljevo)、9月  
パスリと呼ばれる白いんげん豆の煮込みの技を競う伝統のコンテスト。クラリエボ市中央広場で開催されます。

+381 (0)36 316 000





中部セルビアの山地。山麓にひろがる森や草地はベリー類の生育に最適の環境です。コパオニク・スキーセンターは、夏の季節には甘い、自然のままのブルーベリーがたくさん実をつけ、観光客が自分で摘んだり土産に買ったりして、その味を楽しんでいます。

### 観光イベント

#### ブルーベリー祭り

コパオニク(Kopaonik)山、7月  
ブルーベリー狩りや、ブルーベリーの栽培、加工に関するセミナーなど。

+381 (0)36 738 670

+381 (0)27 825 185





# 西セルビア

SOULFOOD  
*Serbia*

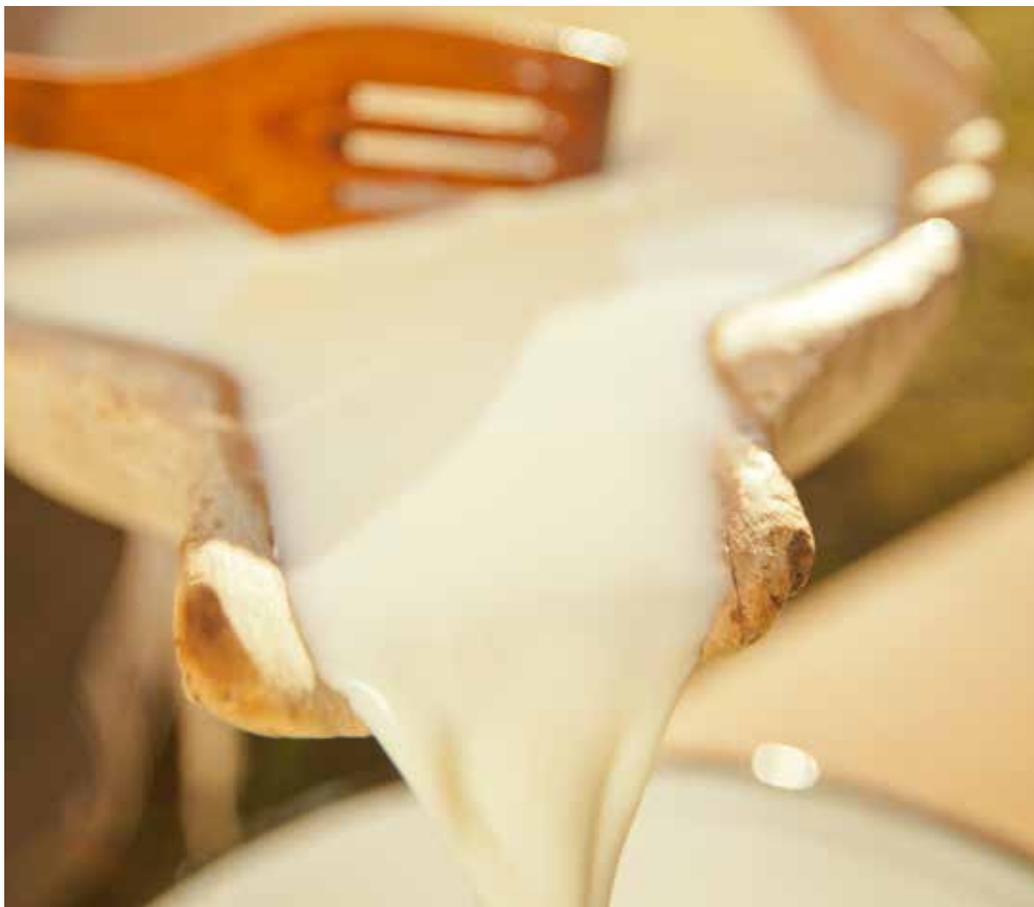


西セルビアは、魅力的な町や牧歌的な山村が多い地方です。この地方の観光の目玉は山。ズラティボル、ターラ、ズラタル、ゴリア、ペシテル高原などが知られています。また、ウバツ川の峡谷や水量豊かなドリナ川、プリボイ温泉、ポトペチカ鍾乳洞やストピチャ洞窟、シロゴイノの野外民俗村博物館スタロ・セロ、モクラ・ゴーラのドルベングラード(木の町)、8の字を描いて山を登る狭軌鉄道シャルガン・エイト、ミレシエバ修道院をはじめウバツ、ラーチャなどの修道院、丸太小屋教会なども見どころです。コセリッチの羊飼いの祭り、アリリエのラズベリー、ウジツェの生ハムとラキヤ、ズラタルのチーズ、そば粉パイなどもこの地方の名物。美しく健康な自然、伝統文化、バラエティーに富んだアクティビティーを楽しみながら、豊かな郷土料理をどうぞ。



カイマック・クリームは、セルビアの山地の伝統的な乳製品。クリーミーで少し酸味があり、前菜としてサーブされるほか、バターやサワークリームのようにパンに塗ったり、メインディッシュの付け合せにしたりします。牛乳を沸かしたときに出る上澄みの乳脂を発酵させてつくります。セルビア語で「カイマックをさらう」といえば、「美味しいところだけ取る」という意味です。その意味でセ

ルビア観光のカイマックといえ、美しくなだらかなズラティボル山。チャエティナ、ウジツェ、ノバ・バロシュといった町からも近く、また映画監督エミール・クストリツァのつくった民俗・映画村ドルベングラードやモクラ・ゴーラ村もあります。有名なカイマック・クリームのほか、ズラティボルは、シュリボビツァやチーズ、生ハムとサラミなどの産地としても知られています。



### 観光イベント

#### 燻製・干し肉製品フェア

生ハム祭り

マチカット(Mačkat)、1月

食肉加工品の展示即売会。牛や豚の生ハム、ベーコン、ソーセージ、燻製マトン、その他の燻製肉。民謡・民舞プログラム。

+381 (0)31 841 646, 845 051

#### シュリボビツァ村自家製ラキヤ・フェア

ズラティボル(Zlatibor)山シュリボビツァ(Šljivovica)村、4月

ズラティボル地方特産のラキヤの品評会のほか、宴会の挨拶コンテストとパイづくりのコンテストが行われます。

+381 (0)31 841 646



ゴリア山はラシカ、イバニツァ、ノビ・パザルの町に近い自然公園で、UNESCO世界自然遺産に登録されています。ゴリアでは、きのこ料理が楽しめるほか、きのこ狩りもできます。

### きのこグーラシュ

#### 材料

アンズタケ 100g  
ヤマドリタケ(ポルチーニ) 100g  
にんにく 1かけ スプリング・ガーリックのぶつ切りでもよい  
バター 小さじ1  
オリーブオイル 大さじ1  
塩、こしょう  
サワークリーム 200ml  
パルメザンチーズ、フェタチーズ  
各50g おろし金でおろしておく  
バジル

#### つくり方

きのこはバターとオリーブオイルで10分ほど炒め、次に、細かく刻んだにんにくを加え、塩・コショウで味付けする。これにチーズをおろしたものとサワークリームとを加え、チーズが溶けるまで火にかけてかき混ぜ、仕上げにバジル(できれば生の)のみじん切りを加えて、できあがり。



ズラティボル地方を流れるモラビツァ川とルザバ川の合流地点に、アリリエの町があります。アリリエはラズベリーの産地として有名です。ラズベリーの生産では、セルビアは世界二位。栄養価が高く、料理でも珍重されるラズベリーは、赤い黄金とも呼ばれていますが、その赤い黄金から、西セルビアでは、ジュース、シロップ、クリーム、アイスクリーム、ケーキなど、驚くほどたくさんのものがつくられます。





## 昔風ラズベリーケーキ

### 生地材料

卵黄 6個分  
小麦粉 250 g  
砂糖 50 g  
バター 200 g  
ベーキングパウダー 小さじ ½

### トッピング材料

卵白 6個分  
砂糖 300 g  
ラズベリー 600 g  
刻んだくるみ 100 g  
バニラシュガー 小さじ 1

### 作り方

卵黄に砂糖50グラムを加えてほぐし、バターと、ベーキングパウダーを混ぜた小麦粉とを加え、よく練り合わせる。次に、生地を天板

に入れ、手で薄く均等にのばす。あらかじめ温めておいたオーブンに入れ、180度の温度で焼く。そのあいだに、卵白に砂糖300グラムとバニラシュガーを加えて泡立て、角が立つまで混ぜてメレンゲをつくる。生地にごんがり色がついたらオーブンから取り出し、生地の上へ刻んだくるみをちらし、ラズベリーをのせ、メレンゲをかける。これをオーブンにもどし、100度の温度でメレンゲを乾かし、薄皮ができればできあがり。

ノバ・バロシュの町から4キロのところに、ズラタル山があり、スキーやパラグライディングが楽しめます。ウバツ川の峡谷は、ズラタル山の北斜面とズラティボール山地の南麓のあいだを蛇行しています。このあたりはシロエリハゲワシの棲息地として知られています。種の保存のため、峡谷周辺は特別自然保護区に指定されました。イヌワシ、カベバシリ、ワシミズク、カワセミなどの珍鳥も見られます。哺乳類では、ヨーロッパ絶滅危惧種とされているコウモリとカウウソがいます。この地域の食べ物としては、ズラタル・チーズが有名です。ズラタ

ル・チーズのレシピは秘密ではありませんが、それでもこの地域でしかつくれません。これほど豊かな牧草地と清らかな水のあるところはほかにないからです。人間の手による乳搾り、化学薬品を用いない衛生管理、木桶の使用も、美味しさの秘訣です。ズラタル・チーズは、郷土料理にもよく使われます。この地方のギバナツァは、セルビアの他の地方のギバナツァと同じようできて、ひと味ちがいます。パイの生地にはそば粉を使っているからです。ズラタル・チーズ入りのそば粉パイは、この地方の名物なのです。



### 観光イベント

ズラタル・チーズ祭り、蜂蜜コンテスト、ズラタル山の恵み展  
ノバ・バロシュ(Nova Varoš)、7-8月  
最高のチーズを選ぶコンテスト、そば粉のパイのコンテスト、乳牛の数の最も多い農家、最も若い夫婦の表彰式、イズビカという伝統的な歌い方による民謡のコンテスト。  
+381 (0)33 62 621

セニツァ・パイ祭り  
セニツァ(Sjenica)、6月  
甘いパイ、塩味のパイのコンテストのほか、キリム敷物、民芸品、絵画、食肉加工品および乳製品の展示即売もあります。  
+381 (0)20 744 843

蛇行するウバツ川を想わせる形をしたセニツァ風スジユクは、この地方独特のソーセージで、牛肉と牛脂を4対1の割合で混ぜて作ります。スジユクは燻製室に入れ冷燻処理をしたあと、乾燥させます。セニツァとノビ・パザルの町があるペシテル山とペシテル高原の山麓では、味と香りが自慢のセニツァ・チーズやパプリカのサワークリーム漬けがつくられています。





# ボイボディナ

SOULFOOD  
*Serbia*



ボイボディナ地方はセルビアの北部にある広大な平野。パンノニア平原とも呼ばれます。サラシュといわれる農場が点在し、豊かな農村や中欧風の街並みの町があり、独特の料理が伝わっています。16世紀から栽培されているフトグ・キャベツは、ノビサド市に近いフトグ村の名産で、美味しくて身体によいとの評判です。キャベツはメインディッシュにもなり、料理の付け合せにもなりますが、パイやパンケーキの具に使ったり、スープに入れたりもします。有名な塩漬けキャベツ(サワークラウト)は、サラダとして食べるほか、サルマやポドバラックといった料理の材料にもなります。サルマは、味付けしたひき肉と米を塩漬けキャベツの葉に包んだロールキャベツ。ポドバラックは、千切りにした塩漬けキャベツを炒めたもので、骨付きの豚のすね肉や七面鳥、鶯鳥、鴨などの肉を載せてサーブしますが、魚を用いることも珍しくありません。



## ポドバラック

### 材料

塩漬けキャベツ 1個 細かく千切りにしておく

油

玉ねぎ 大1個

米 1握り

粒こしょう

ローリエ

粉パプリカ

パセリ葉、塩

### 作り方

みじん切りの玉ねぎを、少しずつ水を加えながら、油で透きとおるまで炒める。これにキャベツ、ローリエ、粒こしょうを加え、ときどき水とキャベツの漬け汁を合せたものを加えながら1時間ほどとろ火で煮る。米1握りを加え、分量の水分をそそぎ、米が煮えるまで煮る。仕上げに、パプリカ粉とパセリ葉のみじん切りを加える。熱いうちにサーブする。

### 観光イベント

フトグ・キャベツ祭り

フトグ(Futog)、10月

キャベツ料理のコンテスト、最大のキャベツを選ぶコンテスト、民謡・民舞プログラム。

+381 (0)21 6617 343

+381 (0)64 1629 639





ドナウ河とサバ川というふたつの大河に縁どられたボイボディナ。流れのゆるやかな支流や運河が縦横にはりめぐらされ、天然の湖沼や人工の貯水池もたくさんあります。そのため、この地方のメニューには川魚の料理がよく見られます。

## 観光イベント

ボイボディナでは、民謡・民舞プログラムや娯楽プログラムがたっぷりの魚料理コンテストが各地で開催されています。

### アパティン漁師の夕べ

アパティン(Apatin)、7月  
+381 (0)25 772 555

### ソンボル大鍋祭り

ソンボル(Sombor)、7月  
+381 (0)25 434 350

### パンチェボ金の大鍋

パンチェボ(Pančevo)、8月  
+381 (0)13 351 366  
+381 (0)21 661 7343





ボイボディナはほとんど平らで、「かぼちやに登れば、ウィーンまで見える」と、よく冗談にいられます。そのせいではないにしても、ボイボディナのケーキ、パイ、シュトルーデルなどは「ウィーン風」といわれ、それは「素敵な」という意味の褒め言葉として使われるのですが、同時に、ボイボディナ地方の文化の多様性をも表しています。この地方に住む25以上といわれるさまざまな民族の影響が、豊かな多様性を生み出しています。

## 観光イベント

### かぼちゃ祭り

キキンダ(Kikinda)、10月

カボチャの重さとボンキン(箬瓜)の長さを競うコンテスト。カボチャを使った遊び大会、秋のカーニバル、バナト・フルーシュトゥック(ドイツ語で「朝食」のこと)など。

+381 (0)23 026 300

### シュトルーデル大会

ドロボ(Dolovo)、9月

さまざまなシュトルーデル・パイの展示や販売だけでなく、セルビア全国の農村婦人会のメンバーが自慢のシュトルーデル・パイを持ち寄って競うコンテストもあります。



どこまでも平坦なパンノニア平原にそびえるふたつの丘陵地帯--フルシュカ・ゴーラとブルシャツ山。これらの丘陵の斜面やそれに連なるなだらかに波打つ土地は、ぶどう畑や果樹園に理想的な地形です。古い貴重なブドウの種類からつくられたワインや、ラキヤと総称されるさまざまな果実酒は、ボイボディナ料理には欠かせない飲み物です。ポート、マデイラ、シェリーに似た、ベルメットという芳醇な香りの赤のデザートワインは、スレムスキ・カルロブツィの町でしか手に入りません。このデザートワインは、オーストリア・ハンガリーの宮廷で用いられ、ヨーロッパの上流社会でも愛用され、ついにはあの豪華客船タイタニック号のワインリストにもものりました。



## 観光イベント

ボイボディナでは、ワインとラキヤにちなんだ行事が盛んで、試飲会と同時に、民謡・民舞プログラムや歌謡大会が開かれます。

### ワイン祭

ブルシャッツ(Vršac)、3月  
+381 (0)13 832 999

## 国際ワイン・フェスティバル 「インターフェスト」

ノビ・サド(Novi Sad)、5月  
+381 (0)21 6617 343

### コビリ桑の実鎮魂ラキヤ祭り

コビリ(Kovilj)、6月  
+381 (0)21 6617 343

## 食物・飲料・工芸展「ボドロ グ・フェスト」

バチキ・モノシトル  
(Bački Monoštor)、8月  
+381 (0)25 434 350

### ぶどう収穫祭

ブルシャッツ(Vršac)、9月  
+381 (0)13 832 999

### ぶどう収穫祭

パリッチ(Palić)、9月  
+381 (0)24 602 780  
+381 (0)24 670 350

### カルロブツィぶどう祭り

スレムスキ・カルロブツィ  
(Sremski Karlovci)、9月  
+381 (0)21 882 127

### ぶどう畑の番人祭り

イリグ(Irig)、9月  
+381 (0)22 465 466



ボイボディナには美味しい食肉加工品がいろいろありますが、なかでもスレム風クーレンという、大きくて太いソーセージは特別です。粉パプリカと塩で味付けした豚ひき肉とベーコンからつくりま

す。クーレンは長く寝かせるほど味がよくなるといわれます。前菜として用いるほか、サンドイッチやパスタなどの料理の香り高い付け合せに使います。



## 観光イベント

毎年2月と5月には、ボイボディナ各地で、伝統的な食肉加工品の製造、試食、即売の会が開かれ、民謡・民舞や軽音楽のプログラムがあります。

### スレム・ソーセージ祭り

シード(Šid)、2月  
+381 (0)22 710 661

### ベーコン祭り

カチャレボ(Kačarevo)、2月  
+381 (0)13 351 366

### ソーセージ祭り

トゥリヤ(Turija)、2月  
+381 (0)63 1704 424

### クーレン・フェスティバル

バーチキ・ペトロバツ  
(Bački Petrovac)、5月  
+381 (0)21 780 478

### スレム風クーレン祭り

エルデビク(Erdevik)、5月  
+381 (0)22 710 610





セルビアー美しい自然、貴重な遺跡や文化財の国。お客様をもてなすのが大好きな国。食べ物の美味しい国。この小冊子では、この国を旅する皆さまに、これだけは見ていただきたい、味わっていただきたいという場所やイベント、料理や飲み物を選んで紹介させていただきました。けれども、旅人がその気になれば、すぐ手の届くところに、自分自身で発見できるものがほかにもたくさんあります。セルビアの豊かな郷土料理。あなたの好みやセンスを鍵に、新しい味の扉を開いてみてください。

それでは、どうぞ。

**SOULFOOD**  
*Serbia*

ソウルフード・セルビア

発行所

セルビア観光局

Čika Ljubina 8, Beograd

Tel: +381 (0)11 6557 100

Fax: +381 (0)11 2626 767

E-mail: office@serbia.travel

[jp.serbia.travel](http://jp.serbia.travel)

[f](#) [t](#) [p](#) [i](#) [s](#) /serbia.travel

発行者

Gordana Plamenac, CEO

編集者

Smiljana Novčić

テキスト

Vladislava Vojnović

翻訳

Hiroši Jamasaki Vukelić

写真

Dragan Vildović, Dragoljub Zamurović,

Dragan Bosnić, Branko Jovanović,

Vladimir Čorović

デザイン

Marijana Markoska

ロゴ

Nikola Radojčić

印刷所

Službeni glasnik, Beograd

発行部数

2000部

協力

Deutsch Gesellschaft fur

Internationale Zusammenarbeit (GIZ)

1<sup>st</sup> edition in Japanese, 2014

© National Tourism Organisation of Serbia

ISBN 978-86-6005-359-8

CIP - Каталогизacija y публикации  
Народна библиотека Србије, Београд

338.48-6:641/642(497.11)(036)

VOJNOVIĆ, Vladislava, 1965-

Soulfood Serbia / [text Vladislava

Vojnović ; photography Dragan Vildović ...

[et al.] ; translation Hiroši Jamasaki

Vukelić]. - 1th ed. in Japanese. - Belgrade :

National Tourism Organisation of Serbia, 2014 (Beograd : Službeni

glasnik). - 44 str. :

fotogr. ; 20 x 24 cm

Tekst na jap. jeziku i pismu. - Podatak o autorki preuzet iz kolofona. -

Tiraž 2.000.

ISBN 978-86-6005-359-8

COBISS.SR-ID 209576972

蜂蜜、川魚、フィッシュ・スープ、ワイン、ラキヤ、  
シュリボビツァ、ロゾバチャ、チーズ、カイマック、  
ギバニツァ、ベルムジュ、プロヤ、ポガチャ、  
パプリカ、アイバル、パスリ、サルマ、ポドバラック、  
ロースト・ラム、チェバプチッチ、プリエスカビツァ、  
ラジニッチ、ムチカリツァ、きのこ、プラム、  
ブルーベリー、ラズベリー、生ハム、スジユク、  
クーレン、ベルメット

SOULFOOD  
*Serbia*

