






GO RURAL

.....

フード&ドリンク  
伝統とモダン

 フィンランド  
 エストニア  
 ラトビア

## フード&ドリンク



フィンランド、エストニア、ラトビアの食べ物はクリーンな環境のもとで作られたナチュラルな原料からできています。春と夏の食事は葉野菜、乳製品、季節の魚類、グリルした肉、森で採れたベリーとキノコなどの軽いものが多いのが特徴です。寒い季節の食事は、肉料理に野菜と穀物を添えたもの、発酵させたりピクルスにした野菜などが多くなります。

食事は一般的に、朝食、昼食、夕食と1日に3食です。食事の合間に、お茶やコーヒーと小さなスナックの休憩をとることがあります。最もメインとなる食事は昼食で、様々な種類のスープ、メインディッシュ、デザートが付いています。種類豊富なパンも常にテーブルに置かれます。

田園地方のパブでは、高カロリーで1皿分の量は多く、よりシンプルな料理が提供されます。レストランでは1皿分の量は少なめですが、質が重視されています。シェフは洗練された味の組み合わせを作り出し、新鮮な季節ごとの地元の食材を使用した特別な料理で顧客を楽しませます。

写真:

©ELO-säätiö, VisitFinland – page 49 ©Laura Riihelä – page 1, 16, 50 ©Soili Jussila – page 5, 24 ©Elina Sirparanta – page 33 ©Sassa Stenroos – page 35  
©www.estonianfood.eu – page 30, 32 ©Mariann Roos – page 41  
©Lauku Ceļotājs – page 22, 43, 53 ©Valdis Ošiņš – page 2-4, 6-15, 17-21, 23, 25-29, 31, 34, 36-40, 42, 44-48, 51, 52, 54, 55



## チーズ

牛のミルクからは様々なタイプのチーズが作られます。フレッシュでやわらかいもの、味つけをしたもの、堅いものなど。山羊や羊のミルクからもチーズを作ります。

写真：初秋に牧草地を歩く乳牛





## ヤーニチーズ (夏至祭のチーズ)

6月23日、ラトビアではヤーニと呼ばれる夏至前夜のお祭りを祝います。夏至祭でのメインの食べ物はヤーニチーズです。ヤーニチーズは1年中お店で買うことができますが、夏至祭の前には多くの主婦が自分たちでチーズを作ります。

ヤーニチーズの原料はミルク、カッテージチーズ、バター、卵、塩、キャラウェイシードです。重りを上に置いて圧力をかけることで丸い形が作られます。食べる時には冷やされ、薄く切って、ヤーニビールと一緒に食べます。

現地語表記: 🇱🇻 sōir / 🇱🇻 Jāņu siers



## ラップランドチーズ

ラップランドチーズはフィンランド独特のもので、レイパユーストとも呼ばれます。レイパユーストというフィンランド語は「パンチーズ」を意味しています。多くの場合、牛乳から作られます。チーズは2~3cmの厚さの円盤型で、オーブンで焼くことで茶色くなり、ところどころ堅く、バターのような味がして、キシキシとした歯ざわりです。山羊や羊のミルクから作られるものもあります。チーズはホロムイイチゴのジャムや新鮮なホロムイイチゴの実と一緒によく食べられます。

現地語表記: 🇫🇮 leipäjuusto





## ネズの木で燻製したチーズ

エストニアの島部や沿岸地域には美しいネズの林が多くあります。ネズの実や枝は調味料として使われます。牛乳で作ったチーズを、ネズを燃やした煙で燻製します。そうすることで味はシャープさと強さを増し、堅くなった表面はハチミツのような色になります。チーズはそのままで食べられることもあれば、料理にインパクトのある味付けを加えるために使われることもあります。

現地語表記： kadaka juust



## 葉野菜とサラダ

葉物やその他の野菜でサラダを作り、それだけで軽食としたり、メインディッシュに添えて食べたりします。春と夏には、人々は新鮮でビタミン豊富なサラダをなるべく多く食べます。そして冬に備えて、塩漬け、発酵、マリネ、乾燥や冷凍させた保存食も作ります。

写真：摘んだばかりの葉野菜





## キュウリのピクルス

ガラスのビン詰めにしたキュウリにピクルス用の漬け汁が注がれ、ディルの種や茎ごと、作る人の好みによって他の調味料（カシスの葉、西洋ワサビ、チェリー、ニンニク、コショウなど）が加えられます。キュウリには圧力が加えられ、少なくとも翌日まではそのまま置かれます。味はその後、日を追うごとに毎日変わります。キュウリは冬の保存食用に発酵させ、低温殺菌された後、涼しい場所で保管されます。マリネしたキュウリはまた異なる味がします。

現地語表記：🇫🇮 maustekurkku / 🇸🇪 hapukurk / 🇷🇺 skābēti gurķi



## オーガニック葉野菜のフレッシュサラダ

葉野菜のサラダは春と夏に作られます。自然から採った葉野菜には特に豊富なビタミンが入っています。細かく刻んだディル、パセリ、ワケギ、ルッコラの花、茹でた新鮮なジャガイモを薄く切ったもの、キュウリ、ラディッシュが、庭や自然から採ったレタスの葉に加えられます。さっぱりとしたサワークリームかオイルビネガー・ドレッシングをサラダにかけて食べます。

現地語表記：🇫🇮 villiyrttisalaatti / 🇸🇪 roheline salat / 🇷🇺 zalje salāti





## レタスと野菜

夏野菜のサラダにはサワークリームやナチュラルヨーグルトのドレッシングをかけ、切り刻んだディルやワケギをたっぷりとのせて食べます。塩や発酵した乳製品の味が加わると、野菜の汁がしみ出すように感じられ、味も特別なものになります。

レタスの葉をちぎり、キュウリとラディッシュは薄切りにし、他の葉野菜は細かく刻み、ドレッシングを上からかけて軽く混ぜ合わせていただきます。サラダはメインディッシュに添えるサイドディッシュとしてテーブルに出されます。

現地語表記： 🇫🇮 vihreä salaatti / 🇸🇪 lehtsalat / 🇫🇮 lapu saläti



## スープ

スープは野菜や肉、魚、キノコ、エンドウ豆、その他の豆、大麦のひき割り、根菜や香辛料を材料にして作られます。ケフィールやトマトジュースをベースとした冷製スープは春から夏にかけて作られます。栄養価の高い温かいスープは、秋から冬にかけて最もよく食べられます。

写真：火の上で魚のスープを調理





## スイバのスープ

スイバは春のもっとも初めに見られる葉です。燻製の豚肉や他の肉、ジャガイモ、人参、ひき割り大麦を使ったスープに使われます。ビタミンを加えたければ、新鮮なホウレンソウやイラクサの葉を加えましょう

スープはゆで卵、サワークリーム、ライ麦パンとともに出されます。

現地語表記：  hapuoblikasupp /  skäbeņu zupa



## 魚のスープ

魚のスープはサケ、ウナギ、パーチ、パイクパーチ、タラ、カワメンタイなどの魚から作ります。スープストックは小魚を煮出して作るとともに、ディール、コショウ、ベイリーフなどが加えられます。このようにして作ったスープストックは濾されてもう一度鍋に戻し、切った人参とジャガイモを加えます。野菜に火が通ったら、魚の切り身を加えて2、3分煮ます。お皿に盛り付ける前に切り刻んだディールを加え、牛乳、サワークリーム、クリームなどを加えて食べましょう。

現地語表記：  kalakeitto /  kalasupp /  zivju zupa





## ザワークラウトスープ

ザワークラウトスープは秋から冬にかけての食べ物です。味は、酸味と甘み、塩けがちょうどよい割合で混ざっています。肉のスープストックの中でザワークラウト（発酵キャベツ）とキャラウェイシードを煮ます。人参や克蘭ベリーを加えることもあり、ラトビアでは揚げたり茹でたりしたジャガイモや、パンと一緒に食べられます。スープは熱々で食べるのがお勧めです。

現地語表記：🇪🇺 hapukapsasupp / 🇱🇻 skābu kāpostu zupa



## カボチャピューレのスープ

皮をむいて小さく切ったカボチャをお好みの野菜（人参、ジャガイモ、セロリ、パプリカなど）と一緒に鍋に入れます。そこに炒めた玉ねぎとニンニクを加えます。柔らかくなったらスープストックを混ぜます。サワークリームやクリームを加えたり、フレッシュチーズ、タイムまたはベイリーフ、すりおろした生姜、コリアンダーシードなどを入れても良いでしょう。

現地語表記：🇪🇺 kõrvitsa püreesupp / 🇱🇻 ķirbja zupa





## 黄色い豆のスープ

豆のスープは昔から肉を食べることが禁止された断食期間の前に調理されていました。栄養豊富なスープが浄化の日々に入る前の体に力を与えたのです。

黄色い豆のスープは豚足などの肉、ジャガイモ、人参、穀物などとともに煮ます。ベイリーフやタイムで味付けをします。豆のスープは濃厚で優しく、体を温めます。

現地語表記：  hernekeitto /  hernesupp /  zirņu zupa

## 魚介類の料理

鮭、ニシン、コイ、パーチ、カワメンタイ、ナマズ、テンチ、ブリーム、ポラン、カワカマス、その他多くの種類の魚が網や釣り針で捕獲されます。魚は揚げたり、煮たり、燻製にしたり、塩で味付けしたり、マリネやゼリー寄せにして食べます。中でもキャビアやイクラは特別なご馳走です。

写真：ラトビアのウスマ湖の漁師







パイクパーチ

エストニア東部のパイプシ湖のパイクパーチはとても新鮮ですので、香辛料での味付けはあまりお勧めしません。フレッシュな切り身をバターで軽く焼き、マッシュポテト、茹でたり揚げたりしたジャガイモ、野菜などを添えて食べます。魚にはレモンのしぼり汁とディルを添えていただきます。

現地語表記：🇫🇮 kuha / 🇩🇪 koha / 🇩🇪 cepts zandarts



新じゃがとニシン

ニシンは北方の海から持ち込まれたもので、バルト諸国の食の歴史において大きな役割を果たしました。新じゃがが収穫されると人々はそれを茹でて、マリネしたり塩で味付けただけの新鮮なニシンとともに食卓に出します。サワークリーム、カッテージチーズ、マリネしたりフレッシュな玉ねぎ、ワケギ、ディルなどが添えられます。フィンランドでは夏至の時によく食べられます。

現地語表記：🇫🇮 silliä / 🇩🇪 soolaheeringas / 🇩🇪 sālita silķe





燻製カレイ

この地域では何世紀にも渡り、熱い煙や冷たい煙で食べ物を燻すという伝統が発達してきました。どのような魚でも燻製にすることができますが、タイセイヨウニシン、タラ、鮭、カレイが燻製魚としてはもっとも一般的です。

カレイは内臓を取り、棒に刺して、燻製室につるし、ちょうど良い熱通りになるまで燻されます。様々な種類の木を燻製に使うことで、味わいが微妙に変わります。魚はそのまま食べることもありますし、パンを添えたり、様々な料理に使ったりします。

現地語表記: 🇫🇮 savukala / 🇸🇪 suitsutatud lest / 🇵🇹 kūpinātas butes



スプラット

バルト海のスプラットは塩分とスパイシーさを持つ特産品です。塩漬けにすることが古くからの伝統的な保存方法でした。

新鮮なスプラットはオールスパイス、黒胡椒、ベイリーフなどのスパイスミックスの中で塩漬けにされます。ワインを加えても良いでしょう。こうして出来上がったスプラットは、サンドイッチにのせたり、ゆで卵や茹でたジャガイモ、カッテージチーズやサワークリームと一緒によく食べられます。

現地語表記: 🇫🇮 maustesilakka / 🇸🇪 kilu / 🇵🇹 kılavas





## ザリガニ

茹でたザリガニは5月から8月にかけてフィンランドとエストニアで食べられます。ザリガニは川や湖で獲れます。湖畔や川岸で大きな鍋と焚き火を使って茹でた時がもっとも美味しく感じられます。塩をふったお湯の中で茹で、ディルをたっぷりかけ、殻をむいて肉厚の美味しい身を取り出させていただきます。ザリガニにはライトビールやスピリットがよく合います。

現地語表記:  rapu /  vähk



## 肉料理

豚肉、牛肉、子牛、ラム、鶏肉やアヒルなどの家禽類、ウサギの肉などが野菜と一緒に食べられます。フィンランドの特産品はトナカイの肉です。バルト諸国では森の野生動物を狩猟することは一定のシーズンにしか認められていません。

写真: ラトビアのヤウニエヴィニャス農場の家禽小屋





## トナカイのマッシュポテト、コケモモ添え

トナカイの肉はラップランド料理の典型ですが、フィンランド中のレストランで食べることができます。薄切りにしたトナカイの肉をバターとオイルでさっと焼いた後にゆっくりと煮てシチューにします。茹でたジャガイモに牛乳とバターを加え、すり潰して作ったマッシュポテトを添え、コケモモのソースをかけていただきます。

現地語表記:  poronkäristys



## シュニッツェル

豚肉料理はとても人気があります。豚肉でもっとも柔らかいのは背中中のヒレ肉です。シュニッツェルを作る時は、豚のヒレ肉のスライスを叩いて、塩・胡椒で味付けし、卵・小麦粉・パン粉をまぶし、熱したフライパンで黄金色になるまで焼きます。揚げたジャガイモやザワークラウトを添えていただきます。

現地語表記:  karbonad /  karbonäde





血のソーセージとコケモモ

豚の血とひき割り大麦を入れて作るソーセージは、伝統的には秋から冬至までの食卓に並べられていましたが、現在は1年中食べることができます。血のソーセージはフライパンでカリッとするまで焼いて食べます。スライスベーコンと一緒に焼くこともあり、コケモモのジャムと一緒にいただきます。

現地語表記：🇪🇪 mustamakkara / 🇱🇻 verivorst / 🇩🇪 asinsdesas



グリルミート

夏には人々はしばしば屋外で炭を使って肉を焼きます。お肉の特別な香り、ジューシーさや味わいは、酢・オイル・玉ねぎ・ニンニク・葉野菜・胡椒などで下味をつけることによって引き立てられます。下味をつけるときは、2〜3時間かさらに長い時間をかけてお肉の切り身を漬けます。熱した炭の上で串刺しにしたお肉をグリルします。

現地語表記：🇱🇻 grillitud liha / 🇩🇪 grilēta gaļa





## 燻製肉

燻製肉の外側は濃い焼き色がついていますが、内側はピンク色をしています。そのまま食べられることもありますし、別の料理に香りづけをするものとしてもよく使われます。涼しい場所で豚の切り身に塩味を付け、香りの良いハンノキやネズのたき木で焚いた伝統的なスモークサウナや燻製小屋の中で1日かけて燻ります。

現地語表記:  palvikinkku /  suitsutatud liha /  kūpināta gaļa



## キノコ料理

人々は森の中でキノコ狩りやベリー摘みをします。キノコ狩りをする時には、専門家と一緒にの方が良いでしょう。特にキノコの種類を自分で判別できない場合は、森には毒キノコも多いため注意が必要です。ヤマドリタケモドキとアンズダケは安全なキノコで、スープやソース、塩漬、マリネ液に漬けるなどして食べられます。キノコはベジタリアンフードとしても一般的な食べ物です。

写真:野生のヤマドリタケモドキ





## キノコのソース

アンズダケなどを焼いてとても美味しいソースを作ることができます。キノコをきれいに洗い、小さく切り、それらを玉ねぎと一緒にバターで炒め、小麦粉・塩・クリームを加えます。短時間煮たらソースの出来上がりです。茹でた新じゃがとディルにかけていただきます。

現地語表記：🇫🇮 kanttarellikastike / 🇵🇹 seenekaste / 🇷🇺 sēņu mērcē



## キノコのサラダ

森で採れるキノコのうちいくつかの種類は茹でれば食用になるものがあります。茹でた後は冬用に塩漬けで保存されますが、もし食べるときに塩辛いと感じるようであれば、食べる前に水に浸してきれいな水で茹で直しましょう。茹であがったキノコを切り刻み、サワークリームと新鮮な玉ねぎを加えてサラダにします。ゆで卵を加えても良いでしょう。キノコのサラダは冷製の料理や茹でたジャガイモと一緒によく食べられます。

現地語表記：🇵🇹 seenesalat / 🇷🇺 sēņu salāti





## キノコのマリネ

小さな食用キノコはマリネにします。キノコを茹でてマリネ液に漬け、玉ねぎの薄切り、ニンニク2、3片、ベイリーフ、挽いた黒胡椒やオールスパイス、塩、砂糖、酢を加えます。マリネは酸味と甘み、塩味がバランスよく混ざった味でなくてははいけません。キノコのマリネはウォッカのおつまみに最適です。

現地語表記：🇫🇮etikkasienet/🇸🇪marineeritud seened/🇱🇻marinētas sēnes



## パン

パンはライ麦、小麦、そば粉、大麦を原料としており、パン種は天然酵母またはイーストで膨らませます。粒の細かい粉と健康に良い全粒粉の両方が使われ、ふすま、人参、ニンニク、様々なシード類やドライフルーツが中に入れられます。

写真：まき釜オープンからライ麦パンを取り出す





ライ麦パン

古くからの伝統ではライ麦パンは大きな丸や四角の形に焼かれていました。粉は湯通しされ、パン種は天然酵母や麦芽と混ぜ合わされ、キャラウェイシードが足されます。パン種は長時間かけて発酵します。摂氏300度の温度で薪で燃やしたオーブンで焼かれます。パンを焼く全てのプロセスには丸2日の時間がかかります。

パンは鍋で焼かれることもあります。鍋で焼くパンには柔らかいパン種が使われ、お鍋の中で形づくられます。電子レンジで作ることもできます。

現地語表記： ruisleipä / rukkileib / rupjmaize



ルイスレイカレイパ



フィンランドのルイスレイカレイパは真ん中に穴が開いた丸いライ麦パンです。きめの粗いライ麦粉で焼かれ、天然酵母を使い、パン種には以前焼いたパンから取ったパン粉を混ぜます。パン種は繰り返し打たれるうちにだんだんと丸い形になり、それをタオルで巻いて数時間発酵します。天井のポールにパンを引っ掛けたい場合には、真ん中に穴を開けます。このパンが他のライ麦パンと異なるのは、パン耳とパンの中身の部分の食感の違いが変わらないという点です。

現地語表記： ruisleikäleipä





## 大麥のカラスク

大麥のカラスク(Karask)は様々な粗さの大麥粉から作られたパンで、小麦粉、カッテージチーズ、茹でたジャガイモなどが加えられます。カラスクは丸い形やレンガのような四角い形をしており、天然酵母またはベーキングパウダーが発酵に使われています。小麦で作られたカラスクもあり、味も生地も大麥のものより軽い感じがします。大麥は体への吸収が良い多くのタンパク質を含んでいます。

現地語表記：🇫🇮 ohraleipä / 🇸🇪 odrakarask / 🇵🇹 miežu karaša

## デザート

春から夏にかけては、ルバーブやベリー、フルーツを使ったデザートがよく作られます。秋から冬にかけては、栄養価が高く、スパイスが効いてカロリーの高いデザートが増え、チョコレート、ナッツ、シード類がよく使われます。ライ麦パンはこの地域の伝統的なデザートに使われることがあります。

写真: 野イチゴとビルベリー







ベリーミルクがけ

野生のベリーに色々なものを加えて食べるのが夏の特別なデザートになります。健康的でシンプルな食べ物です。野イチゴ、ラズベリー、ビルベリーをボウルに入れ、ミルクまたはヨーグルトをかけ、砂糖かハチミツを加えればデザートの出来上がりです！

現地語表記: 🇫🇮 marjamaito / 🇸🇪 marjad piimaga / 🇩🇰 ogas ar pienu



クランベリーゼリー

甘酸っぱいベリージュースをジャガイモのスターチで固めればゼリーができます。季節によって、ルバーブで作ったり、その時に採れるベリーで作ったりします。味の濃いゼリーには、セモリナ粉に牛乳・卵黄・バニラを加えて混ぜてから煮たものを添えて食べます。ゼリーにはホイップクリームをスプーンたっぷりにすくって食べるのもお勧めです。

現地語表記: 🇫🇮 mannapuuro ja marjakiisseli / 🇸🇪 bubert / 🇩🇰 buberts





## アイスcream

ラトビアとエストニアは自国製のアイスcreamで有名です。自国で採れた卵・牛乳・creamから作ったアイスcreamは特に美味しく感じられます。ベリー、チョコレート、ルバーブ、ペパーミント、その他様々な原料から作ったアイスcreamが食べられます。

ラトビアのスクリーヴェリ(Skrīveri)の町で作られたアイスcreamは、泡だてた卵、cream、カッテージチーズ、砂糖、そして新鮮なラズベリーから作られています。

現地語表記: 🇱🇻 jāātis / 🇪🇪 saldejums



## カマ

エストニアで食べられるカマとは、炒ったライ麦・大麦・小麦・乾燥エンドウなどを混ぜた粉状のものです。カマに塩・砂糖をひとつまみずつ入れてケフィール、ヨーグルト、ホイップcreamなどに混ぜるとかさが増します。新鮮なベリーやジャムを加えて味付けても美味しいでしょう。クランベリーソースと一緒によく食べられます。

現地語表記: 🇪🇪 kama





## セモリナムースのミルク添え

セモリナムースは、1年を通して季節のベリーやフルーツを使って作られます。春にはルバーブ、その後はイチゴ、レッドカラント（赤フサスグリ）、カシス、リンゴを使います。秋から冬にかけてはクランベリーを使います。イチゴや他のベリーは鍋で煮て、セモリナ粉と砂糖を加えて混ぜたものをしばらく置いて冷まします。その後、軽く空気を含むようになるまで泡だてます。そして冷たい牛乳を注いで食べます。

現地語表記：  vispi puuro /  manna vaht piimaga /  debesmanna



## パンケーキ

パンケーキには甘いものと食事系のものがあります。通常は牛乳・卵・小麦粉から作られますが、別の穀物や野菜を入れることもあります。甘いパンケーキは朝食または夕食に出されることが多いですが、食事系のパンケーキは朝食・夕食だけでなく昼食にも出されます。パンケーキは個人の好みによって自由にアレンジできる料理です。

写真：エストニアのセト地方でパンケーキを焼く





■ クレープ

クレープはラトビアでは朝食や夕食によく食べられます。クレープのタネは小麦粉・卵・牛乳・砂糖・塩から作られます。フライパンを予熱で温め、油を引いたところにタネを玉杓子で落とすと、フライパンいっぱいに広がります。

クレープは両面とも黄金色になるまで焼きます。クレープは簡単に巻いたり折ったりすることができます。イチゴなどのジャム、ハチミツ、サワークリームと一緒に食べましょう。

現地語表記：■ plānās pankūkas



■ 詰め物入りパンケーキ

小麦粉・卵・牛乳を混ぜたタネをクレープのように薄めに焼きます。カッテージチーズを卵・砂糖・バニラシュガーと混ぜておきます。レーズンまたは擦りおろしたレモンの皮を加えても良いでしょう。生地にカッテージチーズをのせて折り込むか巻き込み、バターを引いたフライパンで黄金色になるまで焼きます。サワークリームをのせていただきます。

現地語表記：■ tūdetud pannkoogid / ■ pildītās pankūkas





## — ジャガイモパンケーキ

調理すると柔らかくなる種類のジャガイモを潰して平らにし、塩を加えます。予熱したフライパンでカリカリとしたパンケーキを焼きます。すぐにサワークリームと甘酸っぱいコケモモのジャムを添えていただきます。焼いたスライスベーコンまたはスモークサーモンをお皿に添えても良いでしょう。

現地語表記：— kartupeļu pankūkas



## 菓子パン・おかずパン、 パイ、ケーキ

菓子パン・おかずパン、パイ、ケーキは日々のコーヒブレイク用に、そしてお祝いやパーティー用に焼かれます。塩けのあるパイの中身にはチーズや卵、米、肉などが使われます。甘い菓子パンは、フルーツ、ベリー、クリーム、砂糖系のトッピング、ナッツ、メレンゲ、チョコレートなどを入れて焼きます。

写真：エストニアのパルヌにあるカフェ・スベルサクサド





## ベーコンパン

ベーコンパンは、様々な季節のお祝いの時に焼かれます。お店でも1年中買うことができます。小麦粉・牛乳・イースト・香辛料を入れて膨らませたパン種を円盤状に広げ、玉ねぎと一緒に焼いたスモークベーコンを入れます。それを半分に折り、ふち同士を指で押してとじ合わせます。表面に溶き玉を塗り、温めたオーブンで焼きます。

現地語表記：  peekonipirukas /  speka pīrāgi



## カレリアパイ



ライ麦粉の生地にも米や卵の詰め物を入れたパイは、フィンランドのカレリア地方の料理ですが、現在ではフィンランド全土で食べることができます。楕円形の土台はライ麦粉から作られ、その上に茹でた米、クリーム、卵、塩などを混ぜた詰め物が置かれ、土台のふちは指を使って折り上げられています。溶かしバターと切り刻んだゆで卵に、バターと塩を混ぜたソースをかけていただきます。

現地語表記：  karjalanpiirakka





## ビルベリー（リンゴ、ルバーブ）のケーキ

季節ごとのフルーツやベリーを使ったケーキもよく焼かれます。春にはルバーブ、夏にはその時ごとに採れるベリーが使われます。冬にはフローズンベリーを使っても良いですし、リンゴでしたら1年中手に入ります。まずはイーストを入れたケーキ生地やショートクラストのパイ生地を土台として作り、その中にベリー、リンゴのスライス、切り刻んだルバーブなどを入れます。クリーム・卵・砂糖を混ぜ合わせたものを土台の上にかき、オーブンで焼けば出来上がりです。

現地語表記： 🇫🇮 mustikkapiirakka / 🇸🇪 mustika kook / 🇵🇹 plätsmaize



## カードケーキ

イーストを入れたケーキ生地やショートクラストのパイ生地の土台を焼き型に広げます。カッテージチーズ・卵・砂糖・バニラを混ぜ合わせ、味付けにレーズンまたはレモンの皮を加えます。カッテージチーズを混ぜ合わせたものを土台生地に流し込みます。お好みでシナモンの粉末を振りかけ、オーブンで焼き、切り分けていただきます。

現地語表記： 🇸🇪 kohupiimakook / 🇵🇹 biezpienmaize





## ハチミツケーキ

冬が短いバルト諸国では、ハチミツは大変貴重で美味しい食べ物です。ハチミツケーキはもっとも人気のあるケーキの一つです。ケーキ生地はバター・小麦粉・卵・ハチミツ・香辛料を混ぜ合わせて焼きます。サワークリーム・砂糖・バニラを混ぜ合わせたスプレッドをケーキとケーキの間に塗って、いくつかの層を作ります。味がしっかりと染み込んだ翌日が食べ頃です。

現地語表記:  meekook /  medus kūka



## ドリンク

バルト諸国では新鮮な飲み水以外に、ミネラルウォーター、ジュース、レモネード、クワス、ハーブティーなどが日常的に飲まれます。フィンランドではコーヒーも日常生活に欠かせない飲み物となっています。

バルト諸国では、多様な種類のビール、ビールほど多くはありませんがワイン、少量のシードルなどのアルコール飲料が醸造されています。蒸留酒には、ラトビアの特産品リガ・ブラックバルザム(Riga Black Balsam)、フィンランドのベリーキュール、エストニアの穀物を原料としたウォッカなどがあります。

写真: お茶用のハーブを集める





## ハーブティー

ラトビアとエストニアでは、伝統的にハーブを医療に活用してきました。人々はハーブを集めて薬用茶としたり、煎じて個人的に楽しんだりします。ハーブティーは薬局、ショップ、市場でも買うことができます。カモミール、ペパーミント、マジョラム、レディースマントルなどはリフレッシュを目的としてよく飲まれます。乾燥した茶葉や花にお湯を注ぎ、2、3分かけて抽出し、そのまま、またはハチミツを足して飲みます。

現地語表記：🇱🇻 ūrdītee / 🇸🇪 zāļu tēja



## ジュース

ベリーやフルーツのジュースは1年中楽しむことができます。もっともポピュラーなジュースはリンゴ、クランベリー、カシスなどです。それらベリージュースよりは頻繁に飲まれないものの、白樺ジュースもこの地域で飲まれます。春が来て木々が目覚めると、白樺の幹に穴が開けられ、杭が差し込まれます。穴からゆっくりと樹液が容器に流れ落ちます。冬に向けて保存するために色々な材料を追加することで、樹液はだんだんと発酵した飲み物へと変化します。エストニアでは、白樺の樹液を凍らせ、何も追加せずに飲むこともあります。

現地語表記：🇫🇮 mehu / 🇱🇻 mahlad / 🇸🇪 sulas





## 日本人観光市場誘致メタクラスターCAITOプロジェクトについて:

本プロジェクトの全体目的は、バルト海沿岸のフィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの協力を促進し、能力を高めることで田園ツーリズムに関連する企業の日本参入のためのプロモーションをサポートすることにあります。

[www.balticsea.countryholidays.info](http://www.balticsea.countryholidays.info)



EUROPEAN UNION  
European Regional Development Fund



Interreg  
Central Baltic



本プロジェクトは欧州連合(欧州復興開発銀行 Interreg Central Baltic プログラム)による財政支援を一部受けています。  
本刊行物は著者の視点によるものであり、ここに含まれた情報に基づくあらゆる利用に対して欧州委員会は責任を有しません。