

北・東ヨーロッパ、ロシア の特産食材と伝統料理

小池ゼミ

イギリス

【首都】 ロンドン

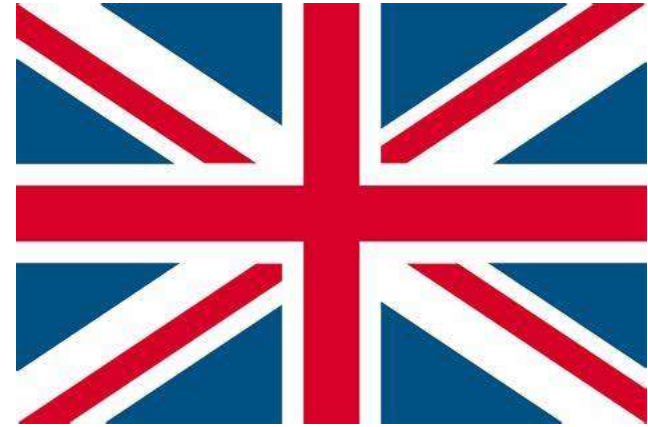
【人口】 6643万5600人

【面積】 224,820km²

【公用語】 英語

【主な歴史】 イギリスの歴史は、イングランド、ウェールズ、スコットランド、アイルランド、より構成される連合王国の歴史。

イングランドはまずウェールズを併合し、アイルランドを併合するも、その大部分が共和国として独立して現在の国土になった。



【特産食材と栄養学的特徴】

○サケ

アスタキサンチン

抗酸化作用、紫外線による肌のシワ形成抑制、眼精疲労、
筋肉疲労回復

ビタミンB₁

糖質の代謝を助ける

ビタミンB₂

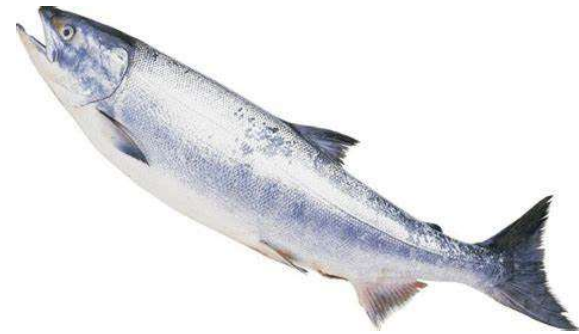
体内の糖と脂肪を燃やす

ビタミンA

発育促進、肌の健康維持

ビタミンD

骨粗鬆症の予防

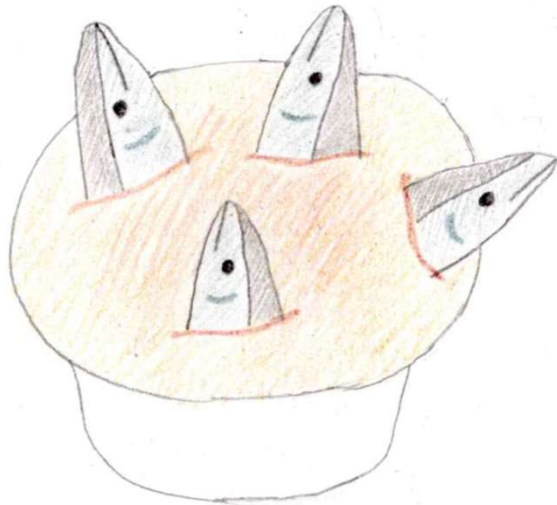


【他の主要生産国】

ノルウェー、チリ、ロシア、アメリカ、イラン、カナダ、
日本、トルコなど

【イギリスの伝統料理】

スターゲイジー・パイ



ピルチャード(大型のサーディン)を卵やジャガイモとともにパイ生地に入れて焼く。コーンウォールの名物料理。

パイ生地から魚の頭部や尾部が突き出しているのが主な特徴。魚が頭部を突き出して星空を見上げているように見えることからこの料理名になった。嵐で風吹き荒れる冬に一人量に出て魚を獲ったトム・バーコック・イブ祭が開催される12月23日に食べられている。ピルチャードはパイから突き出す形にするため、頭部を切り離してはならない。魚肉部位については、調理中に出てきた油をパイの中に戻しても良い。

発症当時は、イカナゴ、ウマツアジ、ニシン、ヨーロッパザメ、タラを含む7種類の魚を使用していた。

アイスランド



【首都】 レイキャヴィーク

【人口】 36.41万人

【面積】 10万3000km²

【公用語】 アイスランド語

【歴史】

アイスランドは長い間無人の地で、初めて人間が入植したのは、紀元前874年で、ノルウェーから来たとされています。アイスランドは、ヴァイキングの国でしたが、その後はノルウェー・デンマークと数百年、他国の統治下がありました。第二次世界大戦中の1944年6月17日にアイスランド共和国として、正式に独立を果たしました。

【特産食材と栄養学的特徴】

◦ ラム肉（子羊）

必須アミノ酸

食欲を抑えるフェニルアラニン、
アレルギーを和らげるメチオニン

ビタミンB₁、B₂

栄養素の代謝をサポートし、皮膚の粘膜を健康に保つ。

ビタミンE

細胞を若返らせ、生活習慣病を予防する。

不飽和脂肪酸

動脈硬化や血栓予防、血圧を下げる作用がある。

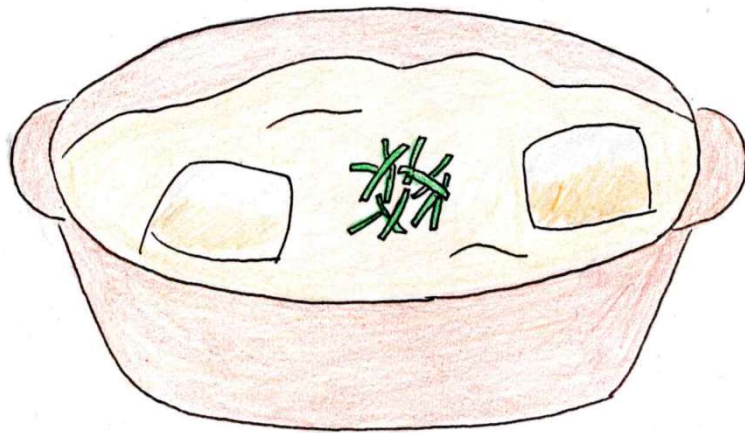
【他の主要生産国】

中国、オーストラリア、トルコ



【アイスランドの伝統料理】

ブロックフィスクル



魚のホワイトシチューのような料理です。魚とジャガイモ、玉ネギなどを使って作るシチューとグラタンの間のような料理です。元々は、手元にある大事な食材を余すこととこころなく使うために考案されたとも言われ、アイスランドではよく見かける料理です。魚は主に鱈などが使われています。「ルグブロイス」と呼ばれるアイスランドのライ麦パンと共に食べるのが地元流にで、バターも欠かせません。

ブルガリア



- 【首都】 ソフィア
- 【人口】 7,000,116人 (2019年)
- 【面積】 110,993.6km²
- 【公用語】 ブルガリア語
- 【主な歴史】

7世紀までは東ローマ帝国領。5世紀以降スラヴ人が侵入し、次いでチュルク系の遊牧民族ブルガール人が侵入して征服。スラヴ人を支配下に置き、680年頃東ローマ帝国に支配を認めさせてブルガリアを建国した。ブルガール人はスラヴ人と混血・同化し、現在のブルガリア人が形作られた。

【特産食材と栄養学的特徴】

○ヨーグルト

乳糖

脳や神経のエネルギー源、整腸作用

乳酸菌

腸内の善玉菌を増やし、老廃物のスムーズな排出を促す効果

ビタミンA

皮膚や粘膜、視覚を正常に保つ

カルシウム

骨や歯を丈夫にする、高血圧の予防、脂肪の代謝を助ける



【他の主要生産国】

トルコ、ニュージーランド、ギリシャ、米国

【ブルガリアの伝統料理】

バニツァ



ブルガリアで伝統的に食べられているキッシュやパイによく似た料理。

小麦粉で作る皮に卵やチーズ等を具にして焼き上げたもの。渦巻き状や三角形など色々な形がある。

大晦日などの特別な日には、コインや小物などのラッキーチャーム（幸運のお守り）や、家族の幸福や健康、精工などの願い事を書いた紙片をアルミホイルに包んで入れて焼くこともある。

スウェーデン

- 首都 ストックホルム
- 人口 1022万人（2018年11月）
- 面積 45万km²
- 公用語 スウェーデン語
- 主な歴史



10世紀ごろ ノルマン人がスウェーデンを建国

1523年 三十年戦争中に軍事活動や重商主義政策
よって大国になる
絶対王政の傾向を強めた

17世紀 全盛期となって、バルト海全域を支配
19世紀初め ナポレオン戦争に敗れて大国
の地位を退き中立政策をとる

〈特産食材と栄養学的特徴〉

- 極北イワナ

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける。

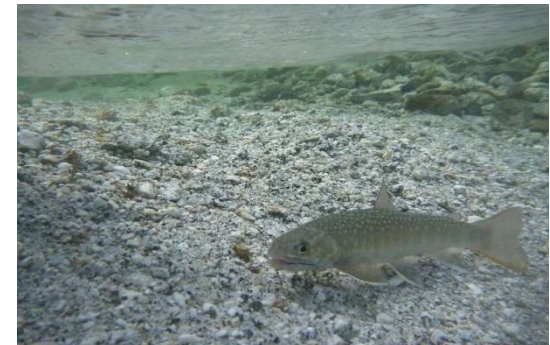
ビタミンE 抗酸化作用がある。末梢血管を広げ、血行を良くする

カルシウム 骨を作る。筋肉の収縮や神経を安定させる。

カリウム 摂りすぎた塩分の排出を促し、体内の水分バランスを調節する。

〈他の主要生産国〉

日本



〈スウェーデンの伝統料理〉

ショットブラール



スウェーデン版ミートボール
マッシュポテトにブラウン
ソースという茶色のソース、
コケモモ（リンゴベリー）
ジャムと一緒に食べる
スウェーデンの家庭料理

ロシア



【首都】 モスクワ

【人口】 1億4450万人（2018年現在）

【面積】 1707万5400km²

【公用語】 ロシア語

【主な歴史】

882年、キエフ公国が成立し、13世紀前半になるとチンギスハンがロシアを250年近く支配下に置いた。その後イワン4世が皇帝となり、統一国家ロシアが誕生。1613年にロマノフ王朝が成立したがロシア革命によってたおされ、翌年に社会主義国家が成立し、1992年にソビエト連邦が樹立。戦後はソビエト連邦が解体し、新たにロシア連邦が誕生した。

【特産食材と栄養学的特徴】

○じゃがいも

ビタミンC

免疫力を高める、老化防止

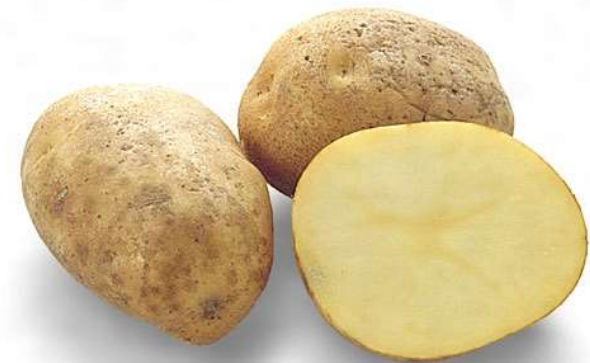
じゃがいもの場合でんぷんに包まれおり、加熱しても失われにくい

カリウム

塩分の取りすぎを調節する効果

食物繊維

腸の働きを活発にする

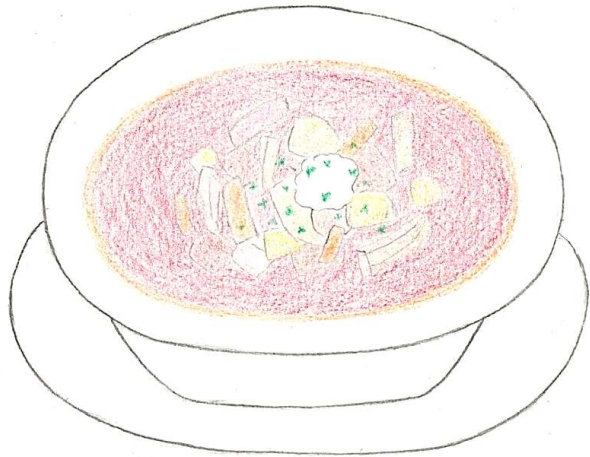


【他の主要生産国】

中国、インド、ウクライナ、アメリカ

【ロシアの伝統料理】

ボルシチ



本来ウクライナの伝統料理だが、ロシアの伝統料理としても定着し、家庭でもそれぞれのレシピがある馴染みのスープとなった。スープの鮮やかな深紅色はビーツの色素によるものである。材料はビーツと玉ねぎ、にんじん、キャベツ、牛肉などである。必ずビーツが使われるが、それ以外に特に決まりはなく様々な野菜や肉を使ってよい。豊富な栄養素が含まれているビーツと様々な野菜と肉によって、栄養満点のスープになる。