



# アゼルバイジャンを探検しよう



サラム!  
(こんにちは)



<アゼルバイジャン・バクー出身> **ムラドリ・アイダン さん**

私はアゼルバイジャンのムラドリ・アイダンです。「日本語」と「日本文化(茶道)」を学ぶために日本にきました。アゼルバイジャンはカスピ海の西側に位置し、南はイランと国境を接している国です。

今回は、私の国でよく食べる「ドルマ」という料理を紹介します。「ドルマ」とは、「中がいっぱいになる」という意味で、ピーマン、なす、トマトの中に具を入れて煮た料理です。味付けは薄味で、バターをたっぷり入れます。羊や牛のひき肉を使った料理です。

この料理は誕生日のお祝いや来客の時によく作ります。ぶどうの葉で具を包むドルマも有名です。

**アゼルバイジャンの食事** アゼルバイジャンでは昼食と夕食をしっかり食べます。朝食は、「パン、ジャム、チーズ、卵料理、紅茶」などです。朝食に飲む紅茶には砂糖を入れます。しかし、昼や夜に飲む紅茶には砂糖を入れません。角砂糖を口に入れてから紅茶を飲んだり、クッキーを食べながら飲んだりします。昼や夜はレモンを入れた紅茶を飲みます。私たちはレモンティーが大好きです。食前、食後、来客の時は、必ず紅茶を勧めます。

アゼルバイジャンでは、ほとんどの人がイスラム教徒ですが、ロシアの文化も受け継ぎ、1月1日を迎えた瞬間、シャンパンを開けてお祝いをします。お正月には「ピラフ、ドルマ、ロシア風サラダ」をいただきます。私たちにあってピラフは大事な料理の1つで、お祝いの時によく食べています。結婚パーティでは、伝統的な衣装を着た女性が最後にピラフを運んできます。

**伝統的なお祭り** 1月のお正月以外にも「ノヴルーズ」という1年の始まりとされている日があります。3月21日と22日に行うお祭りです。この日は食卓に「セメニ」という緑の麦の新芽を飾り、赤いリボンをつけます。そして、伝統的なお菓子「ゴガル(太陽)」、「パクラワ(星)」、「シェケルブラ(月)」を各家庭で1か月間食べるため、たくさんの量を作ります。このお祭りの起源はイスラム教以前のゾロアスター教の祭事で、太陽、星、月を信奉しているので、今でもこれらのお菓子を作って食べています。私は1月のお正月より、ノヴルーズのお祭りが楽しみです。

## ドルマ(野菜の肉詰め煮)

### ●材料(2人分)

- ・牛挽肉 350g
- ・たまねぎ 2個
- ・なす(中) 2個
- ・ピーマン(中) 2個
- ・トマト(中) 3個
- ・バター 140グラム
- ・塩・こしょう



### ●作り方(調理時間:70分)

- ①たまねぎをみじん切りにする。フライパンにサラダオイルを少し入れ、炒める。牛ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。塩、こしょうで好みの味付けをする。
- ②なすはへたを取る。鍋になすを入れ、なすが隠れるくらいの熱湯を入れ、蓋をする。なすがやわらかくになったら、なすを取り出す。なすの真ん中にたてに切れ目を入れ、皮から5ミリくらい残して、中身をスプーンで取り出す。
- ③ピーマンはへたの1cm下を切り、中の種を取り除く。(蓋ができるように一部分を残す。) トマトもへたの1cm下を切り、中身を取り、皿に取っておく。トマトも蓋ができるようにへたを少しつなげたまま残す。
- ④なす、ピーマン、トマトに①の具を詰める。
- ⑤深めのフライパンに140グラムのバターを小さくカットして入れる。取り除いたトマトの中身を細かく切って入れる。フライパンに具を入れた野菜をすきまができないように並べ、蓋をして煮る。ピーマンやトマトの皮がはがれるようになったら取り出す。なすは柔らかくなるまで煮る。皿に盛り付けてできあがり!

広告

# More For You

もっと、街・暮らし・笑顔のために



## 武蔵野銀行

埼玉弁護士会所属

## 弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

法律相談初回無料(30分)。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

- ☆女性弁護士2名、総勢8名の弁護士が所属しています。
- ☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。
- ☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

**在住外国人の方もぜひご相談ください**(英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります)。

\*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北) 出てすぐ左折して直進。1Fが市進学院  
〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX 大宮ビル(旧 野村不動産大宮共同ビル)6階  
ご予約専用電話 **0120-25-4631** ホームページ **www.g-leaf.jp/**

**まずご予約ください** 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

