東京学芸大学リポジトリ
Tokyo Gakugei University Repository

モスクワの食文化と日本食を通した交流活動について

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2022-04-21 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 菊池,健太 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2309/00173890

モスクワの食文化と日本食を通した交流活動について

前在ロシア日本国大使館附属モスクワ日本人学校　教諭
新潟県新潟市立岡方第一小学校　教諭　菊　池　健　太

キーワード：モスクワ、食文化、伝統的な食事様式と外食、現地校との交流活動

１．はじめに

調理師学校卒業という経歴もあり、食の興味・関心は高かった。「ロシアで生活している人は、どんなものを食べて、どんなものを飲んでいるのか」「主食は何か」「ロシアらしい食べ物とは」派遣前はそのようなことを考えていた。

実際にロシアで生活してみると、日本でイメージするロシアの食事や食べ物と違うことも分かったし、日本食が人気でどんどん日本食が広がっていることも分かった。現地での情報や、実際に見て、食べて感じた「モスクワの食文化」や、「日本食を通したロシア現地校との交流活動」についてまとめることにした。

ロシアという広大な地域では、首都モスクワ、海に近い地域（サンクトペテルブルグやウラジオストク等）、内陸部と、住んでいる地域で食事も異なる。今回は、4 年間生活したモスクワのことを中心に触れることにする。

２．ロシアと聞いて思い浮かべる食べ物

日本人が「ロシアの料理」と聞いて、真っ先に思い浮かべるものは、「ボルシチ」と「ピロシキ」であろう。どちらも、日本に住んでいても食べることができるし、誰もが一度は名前を聞いたことがあると思われる。ボルシチもピロシキも日本人の口に合う味で、食べたことがある人もいると思う。そのボルシチとピロシキだが、実は日本で広く知られている物と現地の人たちが食べている物はかなり違うものであることが分かった。

(1) ボルシチ

日本でボルシチと言えば、トマトを入れるような煮込み料理（ポトフのような料理）を想像されることもあるが、本場のボルシチはビーツ（赤カブ）を使った甘みと酸味が混在したとても味わい深いスープである。ボルシチ独特の赤紫色は、トマトの色ではなくビーツの色である。具は各家庭で異なるが、ビーツを使うことは共通で、他にじゃがいも、ニンジン、玉ねぎ、キャベツ、肉（牛、豚、鶏）などが入る。ビーツを使って作ることの他に特にきまりはなく、各家庭で味付けや入れる具も異なる。また、具材の切り方も様々で、細かく刻んだ野菜が入っているボルシチもあれば、ごろごろとした大きな野菜が入っているボルシチもある。各家庭で作られる家庭料理なので、日本でいう味噌汁のようなものである。

ボルシチに欠かせないものは、スメタナ（サワークリーム）とウクロープというハーブである。どちらもロシア人が大好きなもので、ボルシチ以外の料理にも使われている。味のアクセントになっていて、同じ味に飽きて来たら、ウクロープとスープを一緒に飲んだり、スメタナとウクロープとスープを一緒に飲んだりする。ビーツの赤、スメタナの白、ウクロープの緑が合わさって、見た目も鮮やかな色彩になっている。

(2) ピロシキ

日本でピロシキといえば、揚げパンの中に肉や野菜が入っているものが多い。油で揚げた中華まんじゅうのような物を想像する人も多いと思う。しかし、モスクワでピロシキといえば、油で揚げないものが一般的である。中に入っている具は、肉、野菜、チーズ、ジャム、リンゴ、ピクルス、キャベツなど、日本で売られているピロシキとは違い、たくさんの種類がある。揚げたパンというよりも、惣菜パンや菓子パンのようなものだ。

売られている場所は、街角の箱店、キオスク、大型スーパー、高級スーパーなどで、街中のどこでも購入する

ことが可能だ。価格も安価で販売されており、小腹が空いた時にちょうど良い食べ物となっている。

３．モスクワで定番の食材

ロシア特有の食材といえば、キャビアやサーモンである。日本にいるときは、当然どちらも新鮮で安い物が手に入ると思っていたが、それはまちがいで値段は日本で買うのとほぼ同じか、それよりも高い。また、金額に応じてではあるが、安いものは総じて味も劣る。キャビアは缶詰で、サーモンは真空パックのものが多い。日本のスーパーのように、サーモンの切り身がパック販売されていることはなく、真空パックされた切り身が売られている。ロシアでも緯度の高い海沿いの地域や極東地域では、新鮮なサーモンが安く手に入るのかもしれないが、モスクワなどの内陸地域では鮮度の良い物の入手は難しい。よって、それらの食材は、伝統的なモスクワの家庭料理の定番食材とはなっていない。

モスクワで魚といえば、川魚や川魚の燻製のことを指す。一度購入して食べたことがあるが、川魚独特の臭みがあり、日本の新鮮な魚に慣れていることもあり、もう一度購入したいとは思わなかった。海の魚は冷凍や真空パック以外で見ることはほとんどない。また、カニ、エビ、貝類も同様で、モスクワではほとんど生ものを見かけない。見かけるのは、冷凍されたもので値段も高い。

では、定番の食材となっている物は何か、それは、ジャガイモ、ビーツ、玉ねぎ、ニンジンなど、寒さの中でも育つ根菜類や、漬物、乳製品、燻製など、野菜、肉、魚を長期の保存に適した物だ。厳しい寒さが長く続くこの地域ならではの、保存食を中心とした食生活が発達している。ロシア人は夏の暖かいうちに、ダーチャ（別荘）で大量に作った野菜類を保存し、それを食べて冬を越していくのである。

４．伝統的な食事様式と外食

(1) 伝統的な食事様式

ロシア料理は、ロシアの厳しい寒さに適した食事方法で、フランス料理のようにコースで時間差をつけて料理を出していく。（前菜、パンとスープ、メイン、お茶というように、一皿食べ終わると次の皿が出てくる。）それは、寒い気候でも、暖かいものを暖かいうちに食べられるような工夫である。実はフランスのコース料理は、ロシアの給仕スタイルに範をとったと言われている。それが、宮廷料理として昇華され、現在のフランス料理の基となっているという説もある。

(2) 外食

ロシア人はあまりレストランで外食をしない。日本の居酒屋やファミリーレストランのような店はなく、いわゆる「飲み会」は、レストランで開かれることは少ない。知人で集まっての食事というのは、ホームパーティーとなることが多い。それぞれの家で家庭料理を楽しみ、ウオッカを飲むのがロシア人の食事のスタイルとなっている。その理由は、冬の環境もあり、外で泥酔してしまっては命の危機にさらされることや、外食店の価格が高いことが挙げられる。

５．日本料理はモスクワでも人気

モスクワで人気のある料理は、イタリア料理と日本料理である。イタリア料理は、パスタやピザなど小麦を原料にして作られているので、ロシア人の味覚にも合うと思い、人気も高いだろうと予想ができた。しかし、日本食に人気があるということには驚いた。

モスクワの日本料理店は、日本人シェフが調理している本格的な店（高級店）から、ロシア人好みの味になっているものまで様々であり、街のそこかしこに日本料理店がある。寿司、うどん、ラーメンなど、様々な日本料理が提供されている。ロシア人に人気の日本料理は寿司で、にぎりや巻き寿司など多くの種類があり、お店では、ロシア人が箸を使って寿司を食べている。また、寿司のほとんどは巻き寿司であり、中身はチーズやアボガドな

ど日本の巻き寿司とは大きく異なる。外側も海苔ではなく、魚卵、ごま、サーモンなどで巻かれている。海苔は、食感と色が苦手なようだ。

最近は、ラーメン店も増えてきている。店内はいつも満席になるほど、ラーメンはロシア人にも人気がある。しかし、日本で食べるラーメンとは味の濃さが異なる。ロシア人に好まれるのは、味の薄いスープのラーメンである。理由は、ラーメンをスープとして考えているからである。日本人はラーメンの麺や具を食することを目的とするが、ロシア人はスープを食べることを目的としている。そのため、ロシア人はラーメンの汁を全部飲む人が多い。

日本料理が人気な理由は、健康的なためである。ロシアでも健康志向が高まっており、油分の多い西洋料理に比べて油分が少ないため、好んで食べられているようである。

６．日本食を通した交流活動について

(1) ロシア現地校との交流

モスクワ日本人学校では、毎年現地の学校（1471 番校）と交流を行っている。1 年に 2 回行い、1 回目はモスクワ日本人学校の子どもたちが現地校へ行き、ロシアの民芸品を作ったり、マトリョーシカの色塗りをしたりして交流をした。2 回目は、日本人学校に来てもらい、日本の「米」についての紹介をしたり、おにぎりを作って一緒に食べたりする交流活動を行った。

(2) 米の紹介

最初に「米を様々な形に変化させて、昔から食べていること」を映像と共に紹介した。もち、せんべい、赤飯やおかゆなど、スクリーンに映し、初めてでも分かりやすいように工夫した。もち、せんべいや赤飯はロシア人に馴染みがないものだが、おかゆはロシアでも食べられているため、子どもたちの反応は良かった。ロシアのおかゆは米だけでなく蕎麦の実や他の雑穀も入れるため、日本のおかゆが米だけで作られることに驚いていた。

(3) おにぎりを一緒に作り、食べる活動

日本の伝統的な食文化であるご飯を使い、誰でも簡単にできる「おにぎり」を一緒に作って食べる活動を行った。気を付けたことは、現地校の子どもたちが各家庭で作れるように、全てモスクワで入手できる食材を使ったことだ。

＜材料＞

・米・・・・・・・・・・日本の米に近い、粘り気の多いものを使用。
・海苔・・・・・・・・・スーパーで売られている海苔。韓国産。
・鮭・・・・・・・・・・切り身の真空パックをフライパンで焼いて使用。味付けは醤油。
・シーチキン・・・・・・缶詰のシーチキンにマヨネーズと塩胡椒で味付け。
・醤油・・・・・・・・・鮭の味付けに使用。
・塩胡椒・・・・・・・・シーチキンの味付けに使用。

おにぎりを作ることも、食べることも初めてで、とても喜んで活動に参加していた。食べ終わってから感想を聞いてみたら、「米をこんな風に調理したことがなかったから、驚いた」「モスクワで売っているものでできるから、家でもやってみたい」「とてもおいしかった。また食べたい」「親に作って食べさせたい」ということを聞くことができた。肯定的な評価が多く、否定的な意見は聞かれなかった。

おにぎりを一緒に作る様子

体験を通して、日本的な米の調理方法や、食文化を知っても

らえたと感じた。また、活動を一緒にすることで子どもたちの自然なかかわりを多く見ることもできた。初めはぎこちない様子の子どもたちが、おにぎりの作り方を教えたり教わったり、また一緒に作ったりする中で少しずつ仲良くなっていった。最後の会食の場面では、ロシア語、日本語、英語を混ぜながら、子どもたち同士が会話をする場面を見ることができた。「日本の食文化の紹介です」と言って、できあがっているおにぎりを配布して食べるよりも、作り方を紹介し、一緒に作り、そして食べた方が何倍も良い交流ができたと思った。そこには、自然とかかわりが生まれるし、体験をすることで記憶にも残るからだ。日本人学校の子どもたちも、現地校の子どもたちもどちらにとっても、貴重な交流活動であった。

7．おわりに

日本で生活しているときと比べ、現地で生活することで初めて知ることが多かった。モスクワに来て、自分自身の抱いていた食文化とは大きく異なることに気付くことができた。イメージだけで判断するよりも、自分自身で取材や体験をすることで、自分のもっていたイメージが違っていたことに気づくことができた。日本食を通した交流活動では、ロシアの現地校の子どもたちと「米」をテーマに活動ができた。米のことを紹介するだけでなく、一緒に体験することで理解が深まり、（楽しい・おいしい）記憶に残ったと思う。

緑茶を飲みながら活動の振り返り

こうした貴重な経験ができたのも、日本からモスクワへ派遣してくださった方々のおかげである。4 年間の経験で学び得たことを、これからの教育活動に生かしていきたい。