

アゼルバイジャン 料理

美食のレパートリー

在アゼルバイジャン日本国大使館





Choban salad (チョバンサラダ)

サラダの定番（トルコ語で「羊飼いのサラダ」）

トマト、キュウリ、タマネギ、パクチーが主な材料
レモン果汁やオリーブオイル、塩で味付けしている



Mangal salad (マンガルサラダ)

定番サラダのひとつ

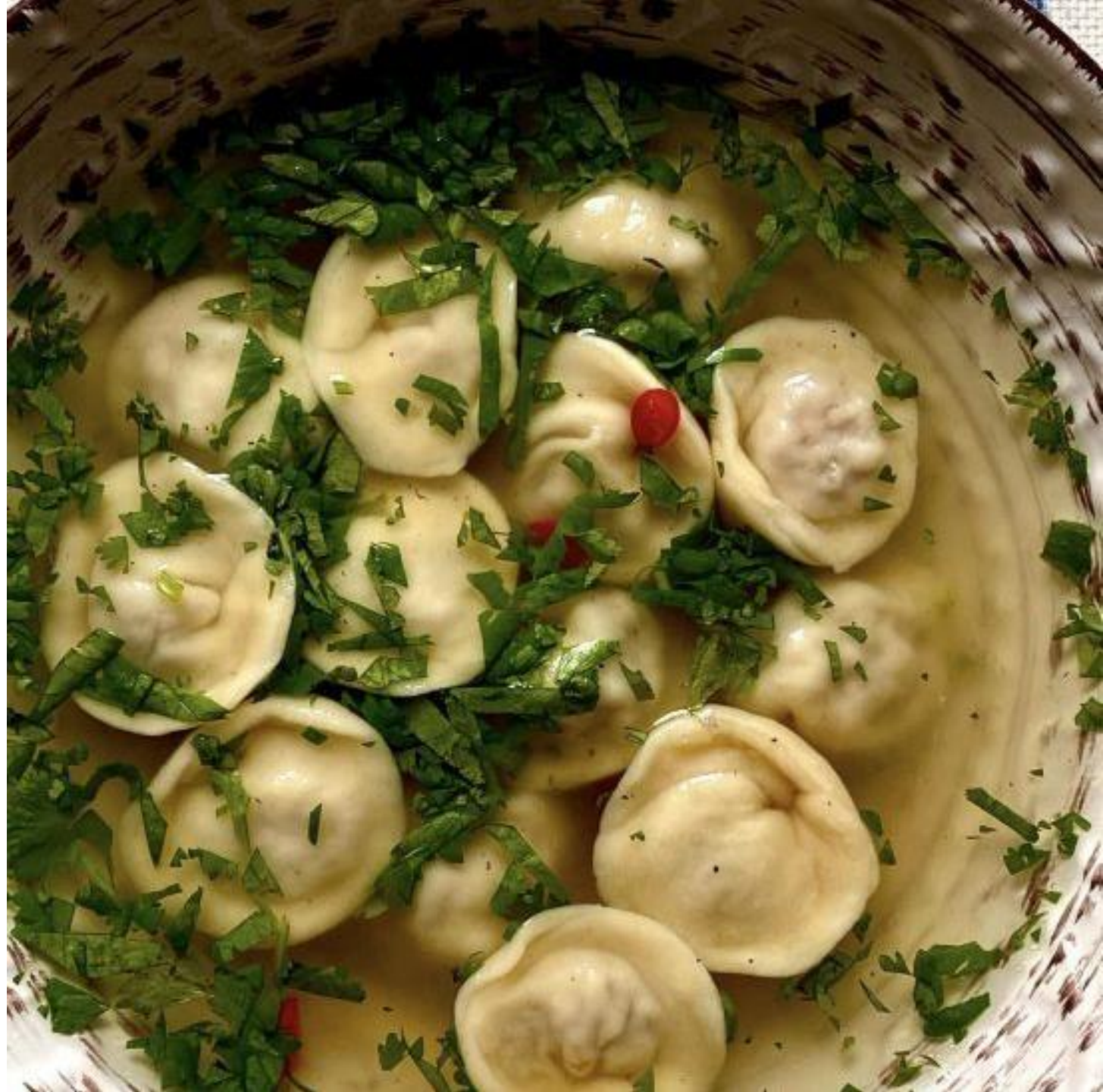
細かく刻んだ茄子、トマト、パプリカ、タマネギ、バジル等を焼いて、酢や塩で調味したもの

Dushbara (ドゥシュベレ)

羊の挽肉と刻んだハーブを小さく包み
ゆでたもの（水餃子に似ている）

スープとして提供される

より小さく包むのが上手とされる



Dolma (ドルマ)

挽肉と米をスパイスで味付けし、ブドウの葉やキャベツなどで巻いたもの〔写真下〕

トマト、ピーマン、ナスに具（肉・米）を詰めたものもある〔写真上〕

油分が多いので、スメタナという乳製品（ヨーグルトのようなもの）をかけて食べることが多い



Kebab (ケバブ)

牛、羊、鶏等の肉をタマネギ、ザクロ果汁、酢などで味付けし、オーブンで焼いたもの

Lula Kebab (ルラ・ケバブ) 〔写真上〕

羊の挽肉をスパイスやハーブで味付けして、筒状に整形して焼く

Antricot (アントリコット) 〔写真下〕

羊の骨付きケバブは最高のもてなしとされる





Saj (サージ)

浅鍋の上に肉や野菜を並べ、焼いたもの

一口大の肉（牛、羊、鶏）の周りにジャガイモ、タマネギ、ナス、パプリカ等が並べられる

薄い生地を三角に折りたたんだ「ラバシュ」が添えられる

Piti (ピティ)

世界文化遺産のある都市Sheki (シェキ)
の伝統料理

壺の中に骨付きの羊の肉と油、ひよこ豆、
栗、ドライプラム、タマネギ、サフラン等
を入れじっくり煮込む

食べるときには壺の中の具を棒でほぐして
から平皿に移す





Lavangi (ラバンギ)

アゼルバイジャンの南部、タリシュ地方の
郷土料理

鶏や魚に、タマネギ、クルミ、レーズン、
アルチャ等を刻んだペーストを詰めて、
オーブンで焼く



Plov(プロフ)

野菜、肉、ドライフルーツやスパイス等をお米と一緒に鍋で炊きあげたもの。来客時に振る舞われることが多い

使用する米、具材の種類は多岐にわたり、200種類ほどあると言われる

Shah Plov (シャー・プロフ) 〔写真下〕と呼ばれるプロフは薄い生地に米と具材（肉、タマネギ、ドライフルーツ）を包んで炊いたもので、外の生地をケーキのように切り分けて食べる

主に祝い事の時に振る舞われる



Shecherbra (シャカルブラ) Pakhlava (パフラバ)

Shecherbra [写真上]

白っぽいさくさくした生地で刻んで砂糖と混ぜたナッツ類を包んで焼いたもの

定番のお菓子のひとつ。表面に細かな模様が付けられている

Pakhlava [写真下]

トルコ文化圏で広く見られる、ナッツ類を使用したお菓子で、こちらも定番

薄い生地の中にナッツ類を粗めに砕いたペーストを挟み、甘いシロップをかける

いろいろなバリエーションがあり、地方によって特色がある



Chai (チャイ)

アゼルバイジャンでは食後にお茶を飲むのが一般的な習慣

ナッツやジャム、砂糖と一緒に提供されることが多い

