



私のおいしいリトアニア

おすすめの味 My favorite cooking
ツェペリナイ Cepelinai



材料

・じゃがいも 中4個
(約400g)
・片栗粉 大さじ1
・塩 ひとつまみ
・豚ひき肉 150g
・玉ねぎ ½個

<ソース>

・玉ねぎ ½個
・ベーコン 2枚
・サワークリーム 100g
・牛乳 大さじ5
・塩胡椒 適量

作り方

(1) ジャガイモ2個を茹でてつぶす。

(2) ジャガイモ2個は皮を剥いてすりおろし、ふきんで絞って軽く水気をきる。

濾して出た汁は捨てず、しばらく置いてでんぷんを沈殿させる。

(3) (2)の濾し汁の上澄みを捨て、沈殿したでんぷんをすりおろしたじゃがいもに混ぜる。

(4) すりおろしたじゃがいも、つぶしたじゃがいも、塩を混ぜあわせる。水分が多すぎるときは片栗粉を、少なすぎるときは水片栗粉、茹でてを加える。耳たぶくらいの柔らかさになったら、4等分にする。

(5) 玉ねぎをみじん切りにし、透明になるまで炒める。粗熱がとれたら、ひき肉と混ぜ合わせて塩と胡椒で味を調える。4等分にして(4)で包み、飛行船型※(紡錘型)に成型する。

(6) 沸騰した湯にそっと(5)を入れ、煮立たせないようにしつつ20分ほど茹でる。

※ぐらぐら煮立たせすぎると皮が破れてしまいます。火加減が難しいので、もし蒸し器や蒸籠があるならば蒸して作ることをお勧めします。(蒸す場合は中火で20分)

<ソース>

玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは細切れにする。油をしいて熱したフライパンで炒め、玉ねぎが色づいたら火からおろす。サワークリームと牛乳を加えてよく混ぜ、塩と胡椒で味を調える。

茹で上がったツェペリナイを皿に盛り、ソースをかけて完成。

※Cepelinai(複数形、単数形はCepelinas)という名前は、ドイツの飛行船Zeppelin号に形が似ていることに由来しています。Didžkukuliaiと呼ばれることもあります。

リトアニアの食文化～Food culture



シャコティス Šakotis

とげとげの木形をしたバームクーヘン。婚礼等お祝い事の際によく振る舞われるそうです。スーパーでも売られており、1kgあたり約40リタス(約1400円)でした(300～500g位の大きさのものが一般的です)。チョコレートやマジパンで華やかなデコレーションがなされたものもあります。

<http://www.dzukija.lt/en/tree-cake>



シャルティバルシチェイŠaltibarščiai

ビーツの冷製スープ。スラブ圏の料理として広く知られる“ボルシチ”の一種ですが、冷製で、サワークリームやバターを混ぜるため味がまろやかになっています。鮮やか(すぎる?)なピンク色にひるまずに、ぜひ一度お試しあれ。

http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9C%E3%83%AB%E3%82%B7%E3%83%81#/media/File:Lurid_borscht.jpg



クーゲリス Kugelis

じゃがいものベイクドプディング。塩胡椒で味付けがなされており、サワークリームやフルーツソース、ベーコン等とともに供されます。日本でイメージする「プリン」よりはむしろ「卵焼き」に近いです。

http://en.wikipedia.org/wiki/Kugelis#/media/File:Kugelis_2012.jpg

リトアニアについて語る

～My favorite things of Lietuva

リトアニアを旅するにあたって

・旧共産圏国家というと物価が安いと思われがちですが、レストラン・宿泊費をはじめとして基本的な物価は日本とほぼ変わりません。ただ、乳製品・果物類は(2013年時点)日本と比べて安かったです。

・公用語はリトアニア語ですが、若い世代の方にはおおよそ英語が通じます。観光旅行であれば、「こんにちは」「ありがとう」といった初歩程度のリトアニア語が話せれば支障なく過ごせます。

・誰もが一度はテレビ等で目にするであろう、無数の十字架が林立する丘の風景は、リトアニアのシャウレイという都市にあります(“十字架の丘”)。首都ヴィリニウスからは大体1時間に1本バスが出ているので、日程に余裕があればぜひ足を延ばしてみてください。

・ヴィリニウス旧市街で見どころとなる建造物はある程度まとまっており、範囲がそれほど広くないので、体力と気力があれば交通機関を使わずとも町全体を見て回れます。治安はかなり良いので、昼間であれば路地裏をのんびり歩くのも楽しいです。

首都ヴィリニウスの個人的おすすめ

ヴィリニウス大学

1579年に創立された、地域で最も由緒ある大学の一つ。旧市街の中心部、大統領邸のすぐ隣にあります。大学構内にある「哲学の間」は、壁一面の絵に圧倒されます。

聖ペテロ・パウロ教会

外から見た印象は素朴なのですが、中に入るとその印象は覆されます。純白の壁及び天井の全面に繊細な彫刻と装飾が施されており、華やかでありながらも厳粛な空気が流れています。教会の建築においては、内装だけで30年以上もかかったとか。中心部から少し歩きますが、ヴィリニウスに来るなら是非とも訪れることをお勧めします。

ゲディミナス城

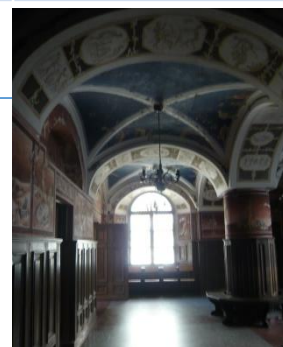
高校世界史でおなじみの「ゲディミナス大公」の名を冠する中世の城址で、現在は塔の部分のみが残っています。石畳の坂道を登っていくのは少し大変ですが、頂上からは旧市街・新市街の両方を見渡すことができます。

基本情報



リトアニア共和国(Lietuva)

人口	340万人
面積	65,301km ²
首都	ヴィリニウス
通貨	ユーロ
公用語	リトアニア語
EU加盟	2004年5月1日
政体	共和制



自己紹介～My profile

- ・氏名：佐藤 しおり
- ・所属：法学部3年
- ・滞在先：ヴィリニウス