

エジプトを満喫するグルメ体験—本場で味わうナイルの恵み



エジプトと言えば—歴史的な遺跡や、ナイル川を始めとした雄大な景色など、観光地としてのイメージが強く、現地での食事内容に関してはまだまだ知られていないことが沢山あります。

年間を通してあたたかな気候で、ときには非常に暑くなるエジプトでは、イメージ通りスパイスのきいた肉料理もありますが、その一方、ナイル川や地中海で採れる魚料理や新鮮な野菜をふんだんに使ったヘルシーなメニューも多く存在します。その豊富な食材や調理法から、食事を通してナイル川の恵みを体験できることでしょう。

また、エジプトならではのメニューで欠かせないものに、スイーツが挙げられます。国民の約9割がアルコールを飲まないイスラム教徒であるエジプトでは、日々の食事に甘いデザートが付きものです。絞りたてのフレッシュジュースや現地で親しまれているスイーツも、見逃せないエジプトの魅力の1つです。

旅をさらに充実させ、心もおなかも満足させてくれる料理やスイーツ、エジプトならではのドリンクを一挙にご紹介いたします。

● エジプト料理の数々 ●

エジプトでは、前菜からメイン、デザートに至るまで、現地の食材を最大限に生かしたメニューが豊富に揃っています。中でも人気の高いものやエジプト人にとって欠かせないメニューをご紹介します。

■ 前菜：モロヘイヤのスープ

細かく刻むことで粘りが出るモロヘイヤは、エジプトではスープにするのが一般的で、「クレオパトラの美容のもととなった」とも言われています。粘りが活かされたとろとろとした食感は、疲れた胃にもすっと入っていく食べやすさで、一度食べるとクセになる味わいです。



■ 肉料理：コフタ



イスラム国家のため、豚肉はタブーとされていますが、羊や牛、鳩などは多様な調理方法で味わえます。中でも有名なコフタは羊の挽肉を細長くまとめ、鉄の棒に巻きつけて焼いたものです。香辛料のきいたこのメニューは、ケバブと並ぶ代表的な肉料理です。

レストランでメインとして味わう他、パンにはさんで気軽な昼食にもなります。

■ 魚料理：シーフードのグリル

海に面した地域は魚だけでなくエビや貝類など、豊富な魚介類に恵まれています。

また、ナイル川で採れる川魚もよく食べられ、グリルかフリッターで調理するのが一般的です。肉料理だけでなく魚も味わえるのは、エジプトの魅力です。



■ 主食：パン／ご飯

最もポピュラーな丸型のパンは、『エイシ』と呼ばれ、中の空洞におかずをはさんだり、野菜のディップを付けて食べたりと、食卓に不可欠な主食とされています。



また、魚料理に供される味が付いたご飯は『サヤーディヤ』と呼ばれ、美しく形作られて提供されます。

■ 軽食：コシャリ／ターメイヤ

国民的ファーストフードとも言える『コシャリ』は、エジプトの街中でも多くの店が提供しています。ご飯の上に、マカロニと短く切ったパスタ、レンズ豆を乗せ、トマトソースとオニオンフライがかかり、ボリューム満点です。テイクアウトで手軽に食べられる便利さで、どこのお店も混みあう人気のメニューです。



また、コロケに似た形の緑がかった『ターメイヤ』は、ソラマメと野菜をミンチにしてスパイスをきかせて揚げたものです。

そのまま食べる他、同じく街中で売っているエイシと呼ばれるパンにはさんで食べるのも美味しいと評判です。



● エジプトのスイーツ&ドリンク ●

甘いものが好まれるエジプトでは、ハチミツや砂糖をふんだんに使った様々なスイーツがあり、その種類の多さには目を見張るばかりです。また、その場で絞ってくれる新鮮なフレッシュジュースもスタンドで気軽に味わえます。

■ スイーツ

伝統的なエジプトのお菓子と言えば、小麦粉を細長い麺状にしてナッツに巻きつけた『コナーファ』と、『バスブーサ』と呼ばれる薄いケーキが挙げられます。いずれもシロップがたっぷりと含まれていますが、コナーファの方が甘さが控えめで、さくっとした食感が楽しめます。



珍しい食材をスイーツにしたものとしては、お米の形を残したまま作るミルクベースのライスプリン『ロズ・ビ・ラバーン』があります。アイスなどをトッピングするのも非常に人気があり、地元でも人が絶えないほどの人気を博すショップもあります。

■ ドリンク

街中のジューススタンドでは、店先に鮮やかな色の新鮮なフルーツが並べられ、その場で絞るフレッシュジュースが楽しめます。ミキサーで作ってくれるスタンドの他、フルーツの食感をそのまま味わえるよう、サイコロ状に切ったものを入れたジュースが味わえるおしゃれなお店もあります。



マンゴーやレモンのジュースの他、ハイビスカスのジュースも一般的に飲まれており、甘酸っぱい味は暑さに疲れた身体にぴったりのドリンクです。



イスラムの国ながら、意外にもアルコール類は豊富です。ビールはステラとサッカラという2つの代表銘柄の他にも、数種類あります。また、エジプトは古代エジプト時代からワインの産地としても有名で、現在でもワインが製造されています。

【お問い合わせ先】

エジプト大使館 エジプト学・観光局 PR 事務局 株式会社プラチナム
與芝(ヨシバ)、渡部(ワタベ)

Tel: 03-5572-6073 / Fax: 03-5572-6075

エジプト大使館 エジプト学・観光局

観光参事官 イブラヒム カリール

Tel: 03-3589-0653 / Fax: 03-3589-1372