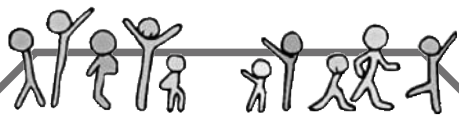


がイメージする小麦由来のものは「白パン」と呼ばれています。パスタ、米や雑穀もありますが、私はもっぱら「蕎麦の実」を食べていました。日本国内では高値が付きませんが、現地では財布にも体にも優しい食品です。スーパーや市場では日本で見かける主要な食材が購入できます。魚は干物か塩漬けが多いですが、地域によっては生魚もあります。野菜やキノコの中には酢漬け・塩漬けのものもあります。輸入物の食品・製品もあり、日本ほどではないものの冷凍食品もあります。「量り売り」や「食材の目利きが必要」といった違いはありますが、強いこだわりが無ければ生活には困りません。

アジア料理店にて提供される「スシ」。巻き寿司を加工（衣をつけて揚げるなど）したメニューが多く「ロシア寿司」といえるだろう。



地方都市は都会ほど便利ではありませんが、滞在費を安く抑えることができます。本留学期間においてはワールドカップに向けた施策も時期的特性として考慮すべきですが「お役所仕事」や「冷淡な接客」が多数派という印象は受けませんでした。本稿がロシアに興味のある方の参考となれば幸いです。



## キューバの食について

国際コミュニケーション学部 4年  
前澤 瑠奈

私は昨年キューバ旅行をしました。キューバは日本人にはあまり馴染みがなく、実際私もキューバに行こうと思ったことがありませんでした。キューバの食事と言われてもこれといってあまり思い浮かばないと思います。そこには普段味わえないようなものがたくさんありました。今回はそんなキューバの食について書こうと思います。

一番印象に残っているのはチョコレートです。有名な観光地であるチョコレート美術館があり、私はチョコレートが大好きなのでみんなで休憩がてら入りました。美術館といっても普通の喫茶店のような場所でした。色々な形の模型のようなチョコレートが売っていてとてもおもしろかったです。キューバはスペイン語が公用語であり、ほぼ知識がない私たちはよくわからず適当に注文しました。結果おそらくペッパーとナツメグの入ったアステカ風のホットチョコが運ばれてきました。それはとても独特で刺激的な味がしました。私は甘いチョコレートが好きだったので一口目はあまりおいしくないと感じましたが、飲むうちにくせになるおいしさでした。チョコレートの粒も変わった味がして今まで食べたことのないような不思議なものでした。



キューバで食べたものの中で一番おいしかったのはロブスターです。せっかくカリブ海に浮かぶ島国に来たのでロブスターは必ず食べようと決めていました。キューバは安くロブスターが食べられる国といわれており、実際1000円ほどでプリプリのおいしいロブスターが食べられました。ロブスターは高級食材でありほかの国で食べようとするとな倍もの値段がするのでかなりお得です。

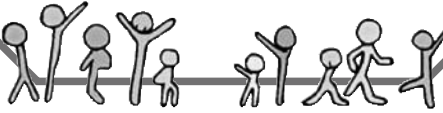


キューバの食事はあまりおいしくないと言われていたので、旅行中の食事を重要視している私にとっては不安でした。実際行ってみると心からおいしいと思えるものはあまりありませんで

したが、珍しいものが食べられたので私は満足しました。この記事を見て少しでもキューバに興味を持ってもらえたら嬉しいです。

## ドイツの「食」について

経営学部 島田 了



ドイツの「食」について真っ先に思いつのは、ワインとビール、そしてソーセージあたりでしょうか。ワインもビールもその歴史は古く、地域ごとの銘柄も豊富で、書くこともふんだんにあります。しかし、おそらくこの文章を読む方の多くが20歳未満でお酒は飲めないこと、また20歳以上の方もみんながお酒を飲むとは限らないことなどを考えますと、それはまたの機会にして、今回はドイツを訪れたら誰もが必ずお世話になるはずの食材であるパンについてお話をすることにしました。

### ・ドイツパンについて

日本でよく見る食パンは、ドイツでは見ることがほとんどありません。ホテルなどでトーストを食べることはできますが、日本のものに比べて小さくて、薄くカリカリに焼いて食べるのが普通です。街のあちこちにある、ドイツ語で「ベッケライ」と呼ばれるパン屋で買うことができるものは、主にライ麦などをつかったドイツパンと呼ばれるものです。

小麦で作られるパンは、白くふっくらと焼きあがりますが、ライ麦ではそうはいきません。そのためライ麦を小麦と混ぜてパンを作りま



典型的なドイツパン、ライ麦と小麦の配合比率で色が異なる。

す。一般的なライ麦パンと呼ばれるものは様々な比率で小麦と配合されていますが、その比率によって色が変わってきます。ライ麦パンのことを一般的に黒パンと言いますが、ライ麦100パーセントの真っ黒なパンは少数で、普通は50パーセントぐらいでうすい褐色、75パーセントぐらいでもやや色が濃くなるくらいで、見た目はあまり気になりません。ドイツパンを初めて食べた人が気になるのは、その見かけではなく、独特の噛みごたえと風味です。白い小麦のパンと違ってしっかりとした噛みごたえで、かすかな酸味があります。これがドイツパンの特徴なのです。

小麦のパンにはグルテンと呼ばれる成分が豊富に含まれ、パンをふっくらと膨らませるのに役立っています。しかし寒い地域であるドイツでは小麦はぜいたく品でした。ヨーロッパのアルプス以北は、小麦の生産には向いていません。ロシア、ポーランド、北欧、ドイツ、オーストリア、スイスといった国では、小麦ではなくライ麦や燕麦(エンバク)などの生産が中心でした。長い間(19世紀まで!)ドイツでは、白いパンを食べるのは貴族や富裕な商人に限られていました。一般の人たちや貧しい人たちは、寒い地域でも収穫できるライ麦や燕麦などで飢えをしのいでいました。しかしライ麦には、小麦のようにグルテンが含まれていないので、そのまま焼いたのでは柔らかいパンとはならないのです。

そんなライ麦パンをおいしく焼き上げるために人々はいろいろな工夫を凝らしてきました。その一つが通常的小麦パンの酵母とは異なる種類の酵母(サワー種)の利用です。乳酸菌の力を借りて、生地中の炭酸ガスをしっかりと閉じ込め膨らませるのです。これがライ麦パンに独特の酸味の正体です。厳しい環境の中で少しでもおいしいパンを食べるための工夫が詰まったパンです。

こうして焼かれたライ麦パンは、直径が25センチほどで、鏡餅のような厚みのあるまん丸やや細長い楕円の形をしています。食パンに比べて硬く焼きあがったライ麦パンは、1センチぐらいの薄切りにします。これにバターやジャムを塗って、スライスしたハムやソーセージ、チーズをのせて、片側だけのオープンサン