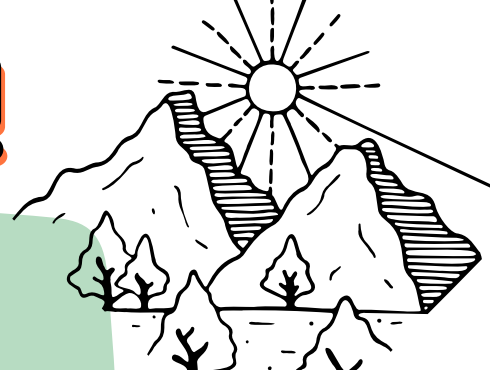


Кандайсыз!!



青年海外協力隊 2021-4 里見遥

サラマツスズブ カンダイスズ

Саламатсызбы! Кандайсыз?

(キルギス語でこんにちは! お元気ですか?)

今年の冬はなんだかおかしい。12月に入っても雪が降りません。日中は春のようなポカポカ陽気でキルギス人も驚く暖かさ。今日の気温は1℃。来週は-17℃。ジェットコースターのような寒暖差がこれから待ち伏せております。



キルギス料理

主食はパン。米を食べながらパンを食べます。

キルギス料理の特徴は油、肉、小麦です。味付けは塩、胡椒でとてもシンプル。キルギスの草原でのびのび育った牛、羊の肉をふんだんに使った肉料理、日本人にも馴染み深い麺やお米を使った料理もあり、多彩です。また、ロシア、イラン、中国など周辺諸国から影響を受けた独特の料理も特徴です。

キルギスの料理6選



シャシリク

味付けはした肉を串焼き。注文してから焼くためいつでも焼きたてが食べれます。



ラグマン

ウイグル発祥と言われ、中央アジアに広く食べられる麺料理です。



サムサ

肉などの具を小麦の生地で包んで焼いた料理。焼きたてサムサは肉汁溢れてスパイスの香りが漂っています。



アシュランフー

キルギス風冷やし中華。ドゥンガン人(中国)から伝わった料理です。夏に食べると最高に美味しい。



プロフ

大量の油とお肉を使ったピラフ。中央アジアでそれぞれ地域によって多少異なります。



ベシバルマック

結婚式やお祝い事のメインディッシュ。お肉と肉のダシのスープ、麺、玉ねぎを混ぜて作った料理です。