味の根っこ

ポーランドの伝統料理

ビゴス

マジェッツ アグネシカ　民博 外来研究員

盛り付けたビゴス。トッピングにはパプリカ

ポーランド料理といえばビゴス。ビゴスはおもに、冬に食べられる名物料理である。冬のポーランドは厳しい寒さになるから、温かい料理や高カロリーの料理を食べたくなる。そこでビゴスの出番である。

どんな料理？

このビゴスとは、具体的にいえば、キャベツと肉類、干しキノコ、干しプラム、そして玉ねぎと調味料を煮込んだ料理である。元々は他の料理で使った材料の余りもので作った料理といわれている。そのために、むかしはあまりよくないイメージがあり、ポーランド語の少し悪い意味の慣用句として使われていることが多い。例えば、「アレ・ビゴス！」というと、普通は「なんて立派なビゴスだ！」を意味するが、慣用句として使うと、「失敗した！」という意味になる。同じように「アレ・ナロビワム・ビゴス！（私はビゴスをたくさん作った）」の慣用句としての意味は「迷惑をかけた」となる。

このように、ビゴスということばがポーランド語の慣用句に入っているということは、ビゴスがむかしながらのポーランドの料理だったと思われる証拠である。しかし、隣の白ロシア、リトアニアなどの国々でも食べられている。かつてヨーロッパでの戦乱のさなか、人びとはこれらの国々を逃げまどい、それぞれの料理と習慣が混ざっていったのである。

このために、誰が最初に作ったか、どこで作られていたか、なぜ「ビゴス」という名前になったのか、諸説が色々あるが、本当のところはわからなくなっている。しかし、慣用句以外にも、ビゴスはポーランドの伝統的な料理として、むかしからさまざまなポーランドの料理書や文学作品に登場している。

きつね色になった、調理中のビゴス

いろいろな味のビゴス

このビゴスという料理にはいろいろな種類があり、それぞれ味と見た目が異なる。例えば、伝統的ポーランド式ビゴス、狩人式ビゴス、悪党のビゴスなどがあり、各家庭において材料や味付け、更に、これらの材料の切り方や材料の割合が多少、異なったりする。これにより、多彩な味のバリエーションが生まれるのである。

すべてにおいて共通する大事なポイントは、煮込んで冷やすのを繰り返すことである。調理方法は、上記の材料をまず八時間ほど煮込み、そして鍋ごと庭に出して、厳しい寒さのなか、一晩中冷やしておく。その工程を三日間ほど繰り返す。これにより、味がよく染み込んで、おいしいビゴスになる。ポーランド人は、特にこのビゴスをお正月や、雪のなかでのソリ遊びの後で食べることが多い。このためにビゴスを食べることに、楽しいイメージをもつ人たちが多いのである。

アレ・ビゴス！

わたしは初めて来日したときに、留学生が参加する交流会で、ポーランドの文化を紹介することになった。交流会の後にポーランド料理をみんなで食べるイベントがあり、スタッフが料理を作るので、事前になにか伝統料理のレシピを渡すように頼まれた。そこで、わたしは代表的な伝統料理のビゴスのレシピを渡しておいた。

当日、会場に来てみると、ビゴスの美味しそうなにおいがまるでしなかった。ひょっとして、今はまだ冷やしているので、ビゴスのにおいがしないのかと思った。そして、交流会が始まってからしばらくして、部屋の奥から、何かを包丁で刻む音が聞こえてきた。そのときは、他の料理も出すのかと思った。しかし、肉とキャベツを煮込むにおいがしてきたので、「まさか！」と思った。スタッフの勘違いか、わたしの説明不足のせいで、本来なら三日間煮込まなければならないビゴスを当日作っていたのである。これから、みんなでこの「ビゴスみたいな料理」を食べるのである。そのことを考えると、複雑な気持ちになった。美味しいビゴスを食べてもらおうと思っていたからである。こんなことなら、もっと簡単なポーランド料理のレシピを渡しておけばよかったと思った。出てきた「ビゴスみたいな料理」を見て、わたしは「アレ・ビゴス！」としか思えなかった。

ビゴスのスパイスミックス（材料：胡椒、マジョラムなど）

瓶に入れて、保存中のビゴス

伝統的ポーランド式ビゴス（10 人分）

キャベツ	300g
酢キャベツ（ザワークラウト）	500g
仔牛の肉	200g
豚肉	200g
牛か豚のベーコン	100g
ソーセージ	150g
玉ねぎ	100～300g
小麦粉	20g
赤ワイン（辛口）	50ml
トマトソース	40g
干したポルチニ茸	5～10個
干したプラム	20g
塩、砂糖、マジョラム	適量

① キャベツをせん切りにする。酢キャベツの水気を切る。
ポルチニ茸を洗い、柔らかくなるまで水につけた後、みじん切りにする。
プラムを洗い種をとって、柔らかくなるまで水につけた後、みじん切りにする。
すべてを鍋に入れて軽く混ぜ、塩を少々入れた熱湯を入れ、ふたをして一度沸騰させる。この後、弱火にし、50 分煮る。

② ソーセージの皮を取り、輪切りにして更に半月状に切る。他の肉類と玉ねぎは洗った後、一口大の大きさに切る。
少し油をひいたフライパンを熱し、ベーコンの油が溶けるまで軽く炒める。そこにソーセージと他の肉類を足して軽く炒め、更に、玉ねぎを足して、軽く炒める。
フライパンの底から5ミリ位の深さになるまで水を入れ、ふたをして弱火で 5 ～ 10 分ほど蒸し焼きにする。

③ 少し油をひいたフライパンに小麦粉を入れ、軽く色がつくまで炒める。

④ ②と③を①の鍋に入れる。キャベツとよく混ぜて、ワインと調味料を加える。

⑤ 6 ～ 8 時間位弱火で煮込み、様子を見ながら少々の水を加え、軽く混ぜる。
鍋を火から下し、常温になるまで待った後、鍋ごと冷蔵庫などで一晩冷やす。このサイクルを 3 日ほど繰り返す。

＊食べるときには温めて、好みによりパプリカ、パセリ、レタスなどをトッピングしてパンと一緒に食べる。