

ボスニア・ヘルツェゴビナー食事案内ー

(2016年4月改訂) 在ボスニア・ヘルツェゴビナ大使館

1. 料理案内

約300年間オスマン・トルコ統治下にあったため、トルコの影響を強く受けた料理が多い。

1. 肉料理

山岳国家のため肉料理が主で、良質の肉を廉価で楽しむことができる。特に仔牛肉を使った料理は気軽に楽しむことができる。サラエボはムスリム(イスラム教徒)人多数地域であるので豚肉を置くお店は非常に少ない。

ムスリム人は、クルバン・バイラム(犠牲祭)に羊を、セルビア人は、旧暦クリスマス及び新年を迎えるため、冬に豚を屠殺する。そのため同時期には新鮮な肉料理が食卓を飾る。

●チェヴァプチチ(Cevapcici)

バルカン(オスマン・トルコに支配されていた地域)各地で見られる典型的な食べ物。「チェヴァーピー」と呼ばれることも多い。3~4cmの細長い肉団子をグリルしたものをソムンと呼ばれる白いパンを切ったものに挟み、微塵切りのタマネギとヨーグルトと一緒に食べるのが一般的で、サラエボを代表する料理。

●プリエスカヴィツァ(Pljeskavica)

バルカン風ハンバーグ。上記チェヴァプチチと同じくソムンに挟んで食べる。

●ラジュニチ(Raznjic)

串刺し肉のグリル。

●プニエナ・パプリカ(Punjena paprika)

ピーマンの肉詰め。

●ムサカ(Musaka)

挽肉、ジャガイモ(又は米)、トマトを混ぜて焼いたもの。

●サルマ(Sarma)

日本で言うロールキャベツ。葡萄の葉で包まれている。冬季以外は希。

肉:メソ(Meso)	鶏肉:ピレティナ(Piletina)
牛肉:ゴヴェディナ(Govedina)	子牛肉:テレティナ(Teletina)
羊肉:オブチェティナ(Ovcetina)	豚肉:スヴィニエティナ(Svinjetina)

2. 魚料理

サラエボから車で20分ほど行った郊外にあるハジチ(Hadzici)と言う町に養鱒場があり、新鮮な焼き鱒料理が楽しめる。

その他はクロアチア料理屋等でアドリア海産のタイ、カレイ、スズキその他魚、エビ、貝、イカ(全て焼き料理)の他にウナギのオリーブ焼き等が食べられる。値段はやや高め。

●プルスタツ(Prstac)

アドリア海で捕れる小指大の貝、クロアチアの海岸では禁漁となっているため、ボスニアでしか食せない逸品。

●オラダ(Orada) 黒鯛

●ブランツイン(Brancin) スズキ

●リスト(List) カレイ

●シュカルピナ(Skarpina) カサゴ

- シュカンピ (Skampi) 手長エビ
- カラマーリ (Kalamari) イカ
- オクトプス・サラータ (Oktopus salata) 又は
サラータ・オド・ホポトニツェ (Salata od hobotnice) たこサラダ

魚: リバ (Riba) 鱒: パストウルムカ (Pastrmka)

3. サラダ

- ショプスカ・サラータ (Sopska salata)
レタス、タマネギ、トマト、キュウリ等の上に羊のチーズをまぶしたもの。
- クープス・サラータ (Kupus salata)
キャベツの微塵切りを胡椒と酢で和えたもの。

トマト: パラダイズ (Paradajz) ジャがいも: クロンピール (Krompir)
ほうれん草: シュピナト (Spinat) キャベツ: クプス (Kupus)

4. シチュー

- ボサンスキ・ローナツツ (Bosanski lonac)
牛肉とニンニク、ジャガイモ、にんじん、タマネギ、月桂樹等を煮込んだもの。ビーフシチューに近い。
- ベゴバ・チョルバ (Begova corba)
ベゴバとはトルコ語で「公爵」の意。鶏肉とオクラ (バミヤ (Bamija)) が入ったスープ。他の料理にはないぬめりのある口当たり。
- ソガン・ドルマ (Sogan dolma)
肉詰めタマネギの入ったスープ。ドルマとは「詰め物」の意。
- サラエヴスキ・サハン (Sarajevski sahan)
煮込み料理3~5種類ほどを盛り合わせたもの。

スープ: スーパ (Supa) 又は チョルバ (Corba)

5. その他

- ピタ (Pita)
各種パイ。スィルニツツア (Sirnica) と呼ばれるチーズ入りパイ、ゼリヤニツツア (Zeljanica) と呼ばれるほうれん草入りパイ、ブレック (Burek) と呼ばれる肉入りパイ、クロンピルーシャ (Krompirusa) と呼ばれるじゃがいも入りパイ等の種類がある。

6. 飲み物

(1) アルコール

ビール (ピーヴオ: Pivo)

- サラエヴスコ・ピーヴオ (Sarajevsko pivo)
ビール製造工場内に井戸 (内戦中に、この井戸は市民に解放され貴重な水資源となった) があり、その水を使ったビール「サラエヴスコ」は数少ないボスニアの輸出品である。

ワイン (ヴィーノ: Vino)

旧ユーゴは、隠れたワイン王国。国産では、BH南東部、アドリア海にほど近いヘルツェゴビナ地方のものが有名。他の旧ユーゴ諸国のものでは、クロアチアのダルマチア地方 (アドリア海沿岸地方) のものが多い。

●ヘルツェゴビナ産（国産）

赤ワイン：ブラティナ(Blatina)

白ワイン：ジラヴカ(Zilavka)

●クロアチア産

ペリエシャツツ(Peljesac)半島のものが、銘柄にかかわらず最も有名。

赤ワイン：ディンガチ(Dingac), プラバツツ(Plavac)

白ワイン：ポシップ(Posip)

デザート・ワイン：プロシェツク(Prosek)

●モンテネグロ産

赤ワイン：ヴラナツツ(Vranac)

●スロヴェニア産

白ワイン：バゲリ(Bageri)、ヴィパヴァ(Vipava)

ラキヤ(Rakija)

アルコール度数約40%という極めて強い蒸留酒。ロシアにおけるウォッカのように冬場の冷え込みが激しい当地に即して発達した。葡萄から作られるロゾヴァツチャ(Lozovaca)とプラムから作られるシュリヴォヴィツツア(Sljivovica)及ヴィリヤモヴカ(Viljamovka)の3種類が有名。ハーブ入りのトラヴァリツツア(Travarica)もあり。

(2)ノン・アルコール

●ボサンスカ・カファ(Bosanska kafa)

トルコの支配下に長く置かれていた当地では、トルコ風コーヒーが有名。ジェズヴァ(Dzezva)と言うコーヒー沸かしに強く煎って細かく挽いたコーヒーの粉、砂糖、水を入れて湧かし、濾さずに小さなカップ(ショーリヤ(Solja))に注いで飲む。好みの量の砂糖を入れた後かき混ぜて、コーヒーの粉が底に沈むまで2～3分待つ。

●ボザ(Boza)

トウモロコシの粉から作った飲み物。

赤ワイン：ツルノ・ヴィーノ(Crno vino)
白ワイン：ビエロ・ヴィーノ(Bijelo vino)
水：ヴォーダ(Voda)

※食事の際の簡単なボスニア語

すみません： モーリム・ヴァス(Molim vas) / Halo!
席はありますか?: イマ イミエスタ(Ima li mjesta?)
～をください： ヤ・チュ〜(Ja cu〜) / ヤ・ホチュ〜(Ja hocu〜)
/ ダイテ・ミ(Dajte mi〜) / ヤー・チュ(Ja cu)
英語のメニューはありますか?: イマテ リエローヴニク ナ イングレスコム? (Imate li jelovnik na engleskom?)
お勘定をお願いします： ラチュン・モーリム・ヴァス(Racun, molim vas)

2. サラエボ レストラン案内—旧市街及び新市街付近—

レストランの多くは大使館周辺の旧市街地域にあり、徒歩で行くことができる。少数の人気レストラン以外は、予約はほぼ不要。日曜は休業のお店も多いので要注意。

当表の見方

店名(読み) 店名(看板の表記) 料金※ 分類	住所 電話番号	店概要 @お勧め料理
----------------------------------	------------	-------------------

※料金分類は ¥ = 10KM 未満 ¥ ¥ = 15~25KM 程度 ¥ ¥ ¥ = 30KM 以上(酒類を除く)

(1) ボスニア料理

イナト・クーチャ Inat Kuća ¥ ¥	V.Alifakovac 1 TEL:033-447-867	ボスニアの伝統的な家の造り。テラス席もあるのでミリヤツカ川を眺めながら食事ができる。@ベゴバ・チョルバ、サハン、ブレック、ボサンスキ・ローナッツ、サルマ http://www.inatkuca.ba/bs/
ホジッチ CevabdzinicaHodžić ¥	Bravadziluk 34 TEL:033-532-866	カウンターで好きなお肉を選んで焼いてもらえる。1号店、2号店とも旧市街にある。チェヴァプチチが人気。@チェヴァプチチ、プリエスカヴィツァ
カステル Kastel ¥	Ćurčiluk mali 11 TEL:061-131-546	旧市街にあり、サラエボでは珍しいバニャ・ルカ式チェヴァプチチがあるので有名な人気店。@チェヴァプチチ
アーセージュ ASCINICA ASDZ ¥ ¥	Mali Curciluk 3 TEL:033-238-500	旧市街の大衆食堂。ショーケース内のボスニア料理をその場で量り売りしているので、手軽に素早く、食事ができる。デリバリー有り。 @ボサンスキ・ローナッツ、サルマ、ドルマ http://asdz.ba/
キベ KIBE ¥ ¥ ¥	Vrbanjuša 164 TEL:033-441-936	北側の山の高台にあり、眺望の良いレストラン。羊肉料理等が美味しい。音楽演奏もある。事前予約をお勧めする。日曜休業。@各種肉料理、子羊のレバー、ソガン・ドルマ http://restaurantkibe.com/restaurant

(2) 西洋料理

<u>ヴィノテカ</u> Vinoteka ￥￥¥ 西洋料理	Skenderija 12 TEL:033-214-996	地元民、外交団共に人気のレストランで、夜は満席のことが多いので、要予約。ワインが豊富。日曜休業。@仔牛料理、魚料理 http://www.vinoteka.ba/en/index.html
<u>ミセス・サフィアの4部屋</u> 4 Sobe Gospode Safije(4 Rooms of Mrs. Safija) ￥￥¥ 西洋料理	Čekaluša 61 TEL:033-202-745 062-622-822	外交団に人気のレストラン。ワインが豊富で雰囲気も落ち着いている。スタッフの対応も良い。事前予約をお勧めする。@肉料理、各種ワイン http://www.sarajevo-restaurant.com/ENG/
<u>タヴォラ</u> Tavola ￥￥ イタリア料理	Titova 50 TEL:033-222-207	チトー通りから細い道に少し入ったところにあり、高級感のある内装。@各種パスタ、サラダ、ステーキ等
<u>フェリーニ</u> Fellini ￥￥ イタリア料理	Branilaca 5 TEL:033-210-494	ワインも豊富なイタリア料理店。パスタは麺を3種類から選べる。@フェトチーネ（生パスタ）、カルパッチョ http://www.restoranfellini.ba
<u>トラトリア・ボッコーネ</u> Trattoria Boccone ￥￥ イタリア料理	Branilaca 51 TEL:033-222-403	小さめの店内は、ランチ時混み合っていることが多いが、夜は比較的空いている。日曜休業。@パスタ、ピザ
<u>レストラン・ザチン</u> Restoran Zacin ￥￥ イタリア料理	Tina Ujevica 13 TEL:033-445-565	気軽にイタリアンを楽しめ、地元民にも人気。日曜休業。@牛肉のカルパッチョ、ピザ、パスタ、オードブル

(3)その他

<u>ピヴニツァHS</u> Pivnica "HS" ￥￥ ビア・ホール	Franjevačka 15 TEL:033-111-222	サラエヴスコ・ビールがオープンしたビア・ホール。内装も豪華。黒ビールもある。夜は生演奏あり。@生ビール、黒ビール、ソーセージ、チキン・ウィング、牛肉カルパッチョ、オクトパス・サラータ http://www.pivnica-sarajevo.ba/
<u>ドヴェーリ</u> Dveri ￥￥ 居酒屋	Prote Bakovica 12 TEL:033-537-020	地元民、観光客に人気の居酒屋。小さめのレストランで混み合っていることが多いので、事前予約をお勧めする。@豚肉料理、牛肉料理、ホームメイドのパン http://www.dveri.co.ba/

<u>ノーヴィ</u> Noovi Wine Bar ¥ ¥ ワインバー	Tina Ujevica 13 TEL:033-222-242	ワインを豊富に揃えている。店内は狭く、混み合う為、事前予約をお勧めする。日曜休業。@ワイン各種、生ハム、生ハムピザ、海老サラダ（不定期）
<u>リベルタス</u> Libertas ¥ ¥ ¥ クロアチア料理	Logavina 9 TEL:033-447-830/831 063-816-446	アドリア海の海の幸を使った料理が食べられる。店内は落ち着いているのでゆったりできる。@カルパッチョ盛り合わせ、シーフード・リゾット、生牡蠣
<u>すしさん</u> Sushi-san ¥ ¥ ¥ にぎり寿司、刺身	Muse Cazima Čatića 33 TEL:062-672-782	カリフォルニアで修行をしたオーナーが作るお寿司屋さん。店内は狭く、カウンター席が6席ほど。デリバリー有り。日曜休業。@さけ巻き、レインボーロール http://www.sarajevosushi.com/
<u>ルカ</u> Luka Sarajevo ¥ ¥ ¥ シーフード料理	Obala Maka Dizdara Br 8 TEL:033-209-303	新鮮な魚介類を選び注文することができる。夜は混み合う為、事前予約をお勧めする。@魚料理、フィッシュスープ、ホタテのグリル
<u>ウェスト・ポイント・ホテル・ツェントラル</u> West Point Hotel Central ¥ ¥ インターナショナル	Cumurija 8 TEL:033-561-800	Hotel Central地上階のレストラン。落ち着いた雰囲気です。地中海料理やアジア料理などのシェフの日替わりメニューもある。@パスタ、カレー類、アジア料理 http://www.hotelcentral.ba/dining.php

(4) カフェ

<u>ヴァトラ</u> Vatra ¥ ¥	Ferhadija 4 TEL:033-222-244	分煙されているカフェ。パスタ、サンドウィッチ等の軽食やケーキが食べられる。@パスタ、Wok、ケーキ、アメリカンコーヒー
<u>トルテ・イ・ト</u> TORTE i to ¥ ¥	Trg Djece 1 TEL:063-794-134	BBIセンター(きちんと分煙されており、ゆったりとしたスペース)、及び旧市街(禁煙のみで店内は狭い)にあるカフェ。@ケーキ類、アメリカンコーヒー http://www.torte-i-to.hr/
<u>アイダ</u> Aida ¥ ¥	Marsala Tita 11 TEL:033-210-840	BBIセンターの近くにあるオーストリア系カフェ。外にはテラスがあり、冬には暖房もあるので、夏でも冬でもテラスの利用が可能。@ケーキ類、コーヒー
<u>カフェ・ドウ・パリ</u> Café de Paris ¥ ¥	Hamdije Kreševljakovića 61 TEL:033-211-609	ミリヤツカ川に面している禁煙のフレンチカフェ。フランスから輸入した食材店もあり。@コーヒー、フランスワイン