

ポーランドを丸かじり！



ポーランド料理

サクサクの生地で覆われ、みずみずしいリンゴが入ったアップルケーキ「**シャルロトカ**」。一週間じっくり発酵させたビーツで作るスープ「**バルシチ**」のひと口。森で採れたブルーベリーが溢れ出す、手作りのダンプリング「**ピエロギ**」。バルト海で朝一番に獲れた魚の焼き身……。ポーランド料理は、何世紀にもわたりこの地で親しまれてきた食材の宝庫。その味は、ポーランドの果樹園や農園で育ったリンゴや梨、イチゴ、プラム、森で採れるブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリーといったフルーツで満たされている。そしてキャベツやジャガイモ、ビーツ、豆類（特にエンドウ豆やインゲン豆）など、数えきれないほどの穀物や野菜もふんだんに使われる。魚の存在も忘れてはならない——かつては淡水魚が主流であったものの、今では海で獲れる魚も一般的な食材となってきた。そして肉料理も欠かせない。鶏肉やジビエ、社会主義時代に広まった豚肉が多く用いられている。

ポーランド料理とは、家庭の食卓で磨かれてきたさまざまな調理技法が息づく食文化でもある。食事に呼ばれた招待客が、その巧みな技に驚かされることもしばしば。今日でも広く受け継がれている発酵技術は、かつては食材を保存しておくための手段であった。ポーランドではキュウリやキャベツを漬け込むのが主流で、さらに発酵させたライ麦の生地からは、伝統的なスープの王道「**ジュレック**」が作られる。また、燻製の煙がほんのり香る点もポーランド料理の特徴である。魚の燻製、スモークチーズ、加工肉（特にソーセージ）は、ポーランドを訪れた際にぜひ食べてもらいたい。



各地域の味が凝縮されているのも、ポーランド料理の魅力。国内のさまざまな地域で、まったく異なる料理を味わうことができる。山岳地域では、クランベリーのコフィチュールを添えた羊乳チーズでゲストをもてなし、北東部では、すりおろしたジャガイモにベーコンと玉ねぎ、サワークリームを加えて焼き上げるジャガイモのパウンドケーキが出てくる。ポーランドの食卓には、ヨーロッパのこの地域の歴史がたくさん詰まっているのだ。度重なる国境の変化、住民たちの移動、貿易ルートの交わり、そして多様な文化と宗教の共存——こうした背景のもとで形作られてきたポーランド料理は、タタールやユダヤ、リトアニア、ウクライナの要素がちりばめられ、さらにロシア、モンゴル、ドイツ、オーストリア＝ハンガリーに至るまで、数多くの食文化の影響を強く反映している。

ポーランドの料理は、皿の上に並んだメニューだけではなく、どのように食べるのか、という食事の在り方そのものでもある。家庭の食卓を皆で囲む習慣が根強く、さらにポーランドの人々は招待客と食事を取る宴会やバーベキューも大好き。豊富な料理が並ぶ食卓は、親戚の集まりや結婚式、祭日のお祝いにおいて、最も大切な場所となる。

常に変化し続けているポーランド料理は、新しいものを積極的に取り入れている。ポーランド国内都市は、ヴィーガンやベジタリアンにとって世界で最も魅力的と言われる都市ランキングの上位を占めるようになった。またフードフェスティバルや朝食市場といったカジュアルな食文化が花開く一方で、ミシュランガイドに高い評価を受ける高品質のレストランも増え続けている。伝統の味と世界各地の食材を積極的に組み合わせる傾向が強まり、ポーランドの人々がレストランやカフェで過ごす時間も増え、自分たちが手に入る食材の産地に興味を持ったり、料理を学ぶことに意欲を見せたりするようになっている。自らの食の歴史、そして食への情熱を、心から分かち合う人々なのだ。



ポーランドの人気料理

ピエロギ

小麦粉と水だけで（人によっては卵や少量の油と塩も入れて）作る生地の中に隠された具は、種類が豊富で味も絶品。肉が入っていたり、野菜だけだったり、フルーツが入ったものも。ピエロギはポーランド料理の代表ともいえる料理のひとつで、そのレシピはすでにスタニスワフ・チェルニェツキによるポーランド最古の料理本『コンペンディウム・フェルクロルム』（料理大全集）に記されている。多くのポーランド人たちにとって、ピエロギは昔懐かしい子供時代の味。クリスマスイブの食卓を準備する際、お母さんやおばあちゃんと手作業でピエロギを包んだ記憶を思い起こす人も多いだろう。ピエロギの盛り付け方はさまざまで、ラードをカリカリに焼き上げた**スクファルキ**や、炒めた玉ねぎ、焦がしバター、サワークリームなどを添えて食べられる。



ピエロギの定番メニュー

- **ルーシ風／ウクライナ風**：具はフレッシュなカッテージチーズ、茹でたジャガイモ、炒めた玉ねぎ。
- **肉入り**：伝統的には茹でた牛肉を用い、まれに鶏肉を加えることも。
- **キャベツとキノコ**：多くの家庭でクリスマスイブの食卓に欠かせない一品とされる。具はザワークラウトと、乾燥させた森のキノコを混ぜて作る。
- **チーズ入り**：白いカッテージチーズを用いた、甘いピエロギ。
- **フルーツ入り**：イチゴもしくはブルーベリーが定番。新鮮なフルーツが採れる夏に食べるのがおすすめ。

この他にも多くの種類が存在するピエロギ。特にポーランド東部では地域独自のメニューが数々存在し、チーズとそばの実にミントを加えたものや、キビやレンズ豆を用いたものなどがある。

ジュレック

ポーランドの定番スープ代表とも言える存在。野菜や肉のブイヨンベースに、ライ麦粉を発酵させたサワードウを加えて作る。仕上げにニンニクやハーブのマジョラムで風味を整え、そこに白ソーセージ、ジャガイモ、茹で卵を入れて食卓に提供される。



スープの定番メニュー

- **コンソメスープ「ロスウ」**: 日曜日の食卓といえば、これ! 鶏肉と牛肉、そして定番の野菜(ニンジン、長ネギ、根セロリ、パセリ)を、一緒にじっくり煮込んで作るスープ。卵麺を入れて食べる。
- **トマトスープ「ボミドロヴァ」**: ポーランドの子供たちが大好きなスープ。コンソメスープをベースに、新鮮なトマトのピューレやトマトペーストを加えて作られる。ポーランドの人々は、このトマトスープに入れる具をめぐって、コメ派とパスタ派に分かれる。
- **キュウリのスープ「オグルコヴァ」**: 発酵させたキュウリを刻んだり、すりおろしたりしたものに、茹でたジャガイモを入れて作る。酸味が特徴的なスープだが、サワークリームを加えることでまろやかな仕上がりに。
- **エンドウ豆のスープ「グロフフカ」**: 燻製肉をベースとして、すりつぶしたエンドウ豆を加えた、とろみのある濃厚なスープ。ポーランドの伝統料理において重要な食品である、エンドウ豆の味が際立つ一品。



ジャガイモのパンケーキ

19世紀半ば以降、ジャガイモはポーランドの農民や労働者たちにとっての主食となった。第二次世界大戦後の社会主義時代には、一日の食事ではほぼ毎回登場するほど、家庭で頻繁に食べられていた。現在では家庭料理もより多様なものになってきているが、ポーランドの人々は今もなおジャガイモを愛し、さまざまな方法で料理の中に取り入れている。なかでも特に人気のメニューが、ジャガイモのパンケーキ「**ブラツキ・ジェムニャチャネ**」。すりおろした生のジャガイモに玉ねぎ、小麦粉、卵、塩コショウを加えて作る生地を、熱した油で焼くことで、こんがりとした色合いとサクサクした食感が得られる。サワークリームやキノコのソース、あるいは肉と野菜のグラーシュを添えて提供される（ハンガリー風、山賊風、などがある）。また、塩だけで味付けしたり、砂糖をかけたりしてシンプルに食べるのを好む人も。



ジャガイモ料理の定番メニュー

- **ポーランド風ニョッキ「コピトカ」**：茹でたジャガイモから作る、小さな団子のようなもの。ローストした肉料理の付け合わせとして出されることが多い。イタリア料理のニョッキと少し似ている。
- **ジャガイモの団子「ビズィ」**：茹でた生のジャガイモから作る生地を用いた、丸くて大きな団子。生地をボール状に整え、塩をひとつまみ加えて沸騰させた熱湯で茹でるのが一般的な作り方。中に肉の具を詰めたものが人気。
- **ジャガイモのパウンドケーキ「バブカ・ジェムニャチャナ」**：主にポーランド北東部で親しまれている料理。すりおろした生のジャガイモに、茹でたジャガイモやセモリナ粉を加え、混ぜた生地をオーブンで焼き上げる。ザワークラウトやサワークリームを添えて食べる。



キッチン棚をのぞいてみよう

ポーランドの穀物カシャ

さまざまな穀物の種子から作られる**カシャ**は、ポーランドで広く親しまれている食材。ジャガイモが食卓に登場する以前は、カシャがポーランドの人々にとっての主食であった。現在でも昼食や朝食によく取り入れられ、その種類は非常に豊富である。



- **そばの実(カシャ・グリチャナ)**:風味が強く、ナッツのような香ばしさがある。キノコのソースやローストした肉料理との相性が良い。また、肉のモツ類や豚の血を加えて作るソーセージ「カシャンカ」の中にも、このそばの実が使われている。
- **セモリナ(カシャ・マンナ)**:小麦から作られる、きめ細かくやわらかなカシャ。牛乳と一緒に煮て、フルーツや甘いソースを加えて食べる。
- **大麦(カシャ・イエンチュメンナ)**:そのまま付け合わせとして食べるほか、野菜と混ぜ合わせてリゾット風の「カシヨット」にすることもできる。大麦を細かく砕いたものは、ポーランドの伝統的なスープ「クルブニク」に用いられる。
- **キビ(カシャ・ヤグラナ)**:栄養価が非常に高く、煮込み野菜と合わせた塩気のある料理にも、甘い料理にも合う。



チーズ

ホロホロとした粒状のものや、クリーミーで軽やかな酸味をもつもの、これが伝統的な**トゥッファルク**（ポーランドのカッテージチーズ）であり、牛乳を熟成させて作られる。ポーランドではこれに塩、チャイブ、ラディッシュを加える食べ方が人気。ピエロギやクレープ「ナレシニキ」などの伝統料理にもよく用いられ、サワークリームやイチゴとの相性も抜群である。

牛乳からは**コリチンチーズ**も作られる。これは酵素の一種であるレンネットを用いたチーズで、数日間熟成させて作る。ブラックミン、行者ニンニク、チリなどを加えたバリエーションも多く見られる。

ポーランドの山岳地帯はまさにチーズの王国で、特に国内最高峰のタトラ山脈の麓に広がるポトハレ地方が有名。山を訪れたら、ぜひこれらのチーズを試してほしい

- **オスツィペク**: 羊乳60%以上の、手作業で作られる燻製チーズ。5月から9月にかけて市場で購入できる。
- **ブンツ**: 羊乳ベースで、さらに牛乳も加えた、フレッシュでクリーミーなチーズ。
- **プリンツァ**: ブンツをさらに数十日間熟成させて作られる、塩味の効いた濃厚なチーズ。



ハチミツ

ポーランドは「ミルクとハチミツの流れる国」とも言われる。かつては森林の生木の中に巣箱をくり抜き、そこからハチミツを採取する養蜂が行われていた。19世紀になるとこの伝統はほぼ途絶えたが、近年再び復活し、2020年にはユネスコの無形文化遺産に登録された。

現在最も一般的なのは木製の養蜂箱で生産されるハチミツ。農村のみならず、大都市にある建物の屋上にもこうした養蜂箱が設置されている。ポーランドには470種以上のミツバチが生息しているが、残念ながらその半数以上が絶滅の危機にさらされている。

ポーランド産のハチミツにはさまざまな種類があり、特にリンデン蜂蜜、甘露蜜、百花蜜、ヒース蜂蜜などがおすすめ。小瓶に入った蜂蜜はおみやげとしてのプレゼントにもぴったり。



森の恵み

ポーランドの森は、今日でも人々が直接食料調達をする場所となっている。秋のキノコ狩りは、いわばポーランドの「国民的スポーツ」と言えるほどの定番イベント。夏には、ブルーベリーや甘い野イチゴ、ジューシーで独特な風味のブラックベリー、香り高いラズベリーなど、さまざまなフルーツを求めて人々が森へ出向いて行く。

またポーランドでは、イノシシやアカシカ、ノロジカ、野ウサギ、野鳥などの野生動物の肉、いわゆる**ジビエ**も食卓に取り入れられている。



ソーセージ

ポーランドにおけるソーセージは、いわば加工肉の女王。豚肉から作られるものが主流で、暖かい季節には、串に刺して焚き火で焼いたり、バーベキューでグリルしたりして楽しめる。燻製にしたものが一般的で、ハーブのマジョラムやニンニクを用いて味付けされることが多い。他にも乾燥させたものや、茹でたものがあり、サンドイッチによく合うタイプから、白ソーセージのように伝統的なスープ「ジュレック」の具として使われるものまで多種多様。

おすすめの一品

カパノス: 細長く燻製した後に乾燥させたドライソーセージ。おつまみとして高い人気を誇る。



地域の味

ポーランドの各地域には、それぞれ独自の名物や特産品、伝統料理がある。きわめて多様な食文化から、ここではその一部を紹介する。



詳しくはこちら: www.polska.travel



ポモジェ／カシューブ／クヤヴィ地方

ポーランド北部では、魚が主役として食卓に並ぶ。多くはバルト海や周辺の湖で獲れるもの。魚のスープ、焼き魚、燻製魚などを味わうことができる。この地域は、イチゴやクランベリーが美味しいことでもよく知られている。酸味が特徴的な森のフルーツであるクランベリーは、ジャムにすると、デザートやロースト肉と絶妙にマッチする付け合わせとなる。



おすすめの一品

カシューブ風ニシン: 塩漬けのニシンに冷たいトマトソース、ドライブルーネ、玉ねぎを加えた一品。

ヴィエルコポルスカ地方

ポーランド西部の都市ポズナンとその周辺地域は、ジャガイモが愛される場所。地域の方言で「ピルィ (pyry)」とも呼ばれ、その調理方法は多岐にわたる。香ばしく焼き上げたパンケーキスタイル、団子状にしたもの、具材にジャガイモを使ったスープ、焼き上げたラード**スクファルキ**を添える一品まで、さまざまな料理が楽しめる。また、かつてこの地域の裕福な家庭では、鴨やガチョウの肉が食卓を彩っていた。こうした食材が近年、あらためて注目を集めている。



おすすめの一品

「ピルィ」の白チーズ添え：
皮ごと茹でたジャガイモに、サワークリームとチャイブを混ぜた白いカッテージチーズを添えたもの。



ヴァルミア・マズールィ地方

深い森と無数の湖に彩られたこの地域の食文化は、湖で獲れる魚や森の恵みがふんだんに取り入れられている。特にウナギ、ザンダー、ホワイトフィッシュ、コクチマスといった淡水魚はぜひ食べてみてほしい。この地域には、伝統的な製法でハムやソーセージ、チーズを作っている小規模な農家が多く存在する。なかでも羊乳や山羊乳から作るチーズは絶品。



マゾフシェ・クルピェ地方

マゾフシェの地は広大な果樹園が多く、特にリンゴの名産地として知られている。ほかにも洋梨、プラム、酸味のあるチェリーなどの栽培が有名。リンゴはケーキやスープ、ジュースに使われ、チェリーはコンフィチュールや果実酒に姿を変える。肉料理では豚肉が主役となり、ソーセージ、きめ細やかな衣で包まれたカツレツ、ひき肉にパン粉と玉ねぎを加えて作るハンバーグなどが定番。マゾフシェ・クルピェ地方の伝統料理にはキャベツ、穀物、エンドウ豆がふんだんに使われている。クルピェでは、ニンジンを使ったシンプルな焼き菓子「**ファフェルヌヒ**」がふるまわれることも。



おすすめの一品

ワルシャワ風「フラキ」(牛モツのスープ)：細切りにした牛モツをじっくり煮込んで作る、濃厚なスープ。スパイスがしっかりと効いた、野菜たっぷりの香り豊かな一品。



ポドラシェ地方

さまざまな文化が交わるこの地域では、食文化にもその多様性が色濃く表れ、料理にリトアニア、ベラルーシ、ウクライナ、ユダヤ、タタールなどの影響が息づく。ティコチンという町はユダヤ料理が食べられる場所として知られ、タタール料理は主にクルシニャリィの町で楽しむことができる。またこのポドラシェ地方では、ジャガイモ料理やバラエティ豊かなピエロギも食卓の主役となっている。



おすすめの一品

カルタチェ: ジャガイモから作る大きな団子に肉のフィリングを包み、溶かした油と香ばしい揚げ焼きラード(スクファルキ)を添えて食べる郷土料理。



ガリツィア・ポトハレ地方

クラクフ名物と言えば、リング状にねじったパン「**オブヴァジャネク**」。カリッとした表面とは対照的に、中はふんわりと柔らかい点が特徴。ケシの実をまぶして仕上げる。ガリツィア地方の食文化にはオーストリアの影響が色濃く残り、ウィーン風カツレツ「**シュニッツェル**」や、ココアクリームをウエハースで挟んだケーキ「**ピシングル**」がその代表。またクラクフの旧ユダヤ人街、カジミェシュ地区では、ガチョウの首を使った肉詰め料理など、伝統的なユダヤ料理を楽しむことができる。一方で、ポトハレ地方をはじめとするポーランド南部の山岳地帯では、羊乳チーズ、キャベツ、エンドウ豆、仔牛肉などが定番の食材として知られている。



おすすめの一品

発酵キャベツのスープ「クファシニツァ」：ザワークラウトとジャガイモが入った栄養満点のスープ。燻製スペアリブや羊肉をベースに煮込み、干しキノコを添えることで香り豊かなスープに仕上げる。

シロンスク地方

シロンスク料理は、とにかく食べ応えのある豊富なメニューが特徴的。さまざまな種類の団子料理が親しまれ、最も代表的なものは中央にくぼみを施したシロンスク風団子「**クルスキ・シロンスキェ**」。キャベツ、ジャガイモ、エンドウ豆といった定番の食材に加え、コールラビ（カブのような見た目のキャベツ）を使ったスープ「**オベリバ**」もこの地域ならではの郷土料理である。



おすすめの一品

肉巻きロールの赤キャベツ添え：薄切りにした牛肉で、ベーコン、玉ねぎ、酢漬けキュウリを包み込んだメインディッシュ。煮込んだ赤キャベツとシロンスク風団子を添えて食べる。



クレスィ地方

東部辺境地域の食文化は、そばの実に支えられていると言っても過言ではない。チーズやジャガイモ、玉ねぎ、肉などと一緒に、ピエロギ、プラツキ（パンケーキ）、カシャンカ（モツのソーセージ）などに用いられている。特に有名なのはピエロギで、そばの実だけでなく、キャベツやチーズ、フルーツなどが具になったものも多い。玉ねぎとケシの実をのせて焼き上げるイースト生地のパン「ツェブラシュ」は、ルブリンの街を代表する名物として知られている。



おすすめの一品

ビウゴライ風パイ：サワークリームを加えたイースト生地、ジャガイモ、そばの実、白カッテージチーズを混ぜたフィリングを詰め、大きな天板を使ってこんがり焼き上げる郷土料理。

パンと焼き菓子

白いパン、黒いパン、どれも香り豊かで歯ごたえのある焼き加減が特徴的なポーランドのパン。パンはポーランドの家庭において、そして土地の伝統と文化において、とても大切な存在である。ひとかけらも無駄にしない習慣が多く、多くの家庭で受け継がれており、人々はパンに対して深い敬意を示す。19世紀を代表するポーランドの詩人、ツィプリアン・カミル・ノルヴィット (Cyprian Kamil Norwid) がこんな言葉を残している——天の恵みに対する敬意から、地に落ちたパンくずを拾い上げる国、私はその国を恋しく思う。パンは、豊穡、団結、そして生命の実りの象徴。パンと塩でゲストを迎えるポーランドの風習は現在でも受け継がれ、特に結婚式の場では欠かせない伝統となっている。

パンを買うなら、ポーランド各地にある町のパン屋が一番のおすすめ。なかでも、伝統的な製法でサワードウから焼き上げる職人系ベーカリーは、ぜひ一度訪れてもらいたい。



ベーカリーで出会うポーランドの味

ポーランドのパン屋では、さまざまな種類のパンを試しながら、自分のお気に入りを見つけることができる。小麦のロールパン、ハチミツ入りの全粒粉パン、ライ麦やスペルト小麦を用いたパン、さらにはひまわりの種やオートミールを練りこんだものまで、その種類は実に多彩。パン職人たちは、新しい味にも挑戦し続けている。



スイーツパンもお試しあれ

パン屋に並ぶメニューとして忘れてはならないのが、おやつとして親しまれるベストリーの存在。イースト発酵させ、ふんわりと焼き上げられた生地は、軽やかで柔らかい口当たりが特徴。一番のおすすめは、イースト発酵生地で作った菓子パン「**ドロジュチュフカ**」。イチゴやプラム、ルバーブなど季節の味を加えたものや、チーズ、カスタードクリームを加えたものが定番。また、アシュケナージ系ユダヤ料理に由来を持つ「**ハウカ**」は朝食にピッタリ。三つ編み状に焼き上げた甘いパンで、厚く塗ったバターや自家製コンフィチュールとの組み合わせが絶品。

ポーランドの甘い魅力

チーズケーキ、それともリンゴケーキ？ポーランドの二大スイーツ、どちらが勝るかという議論は、ポーランドの人々にとっても意見が分かれる永遠のテーマ。どちらも熱心なファンをかかえ、それぞれに異なる魅力がある。両方の味を試すことで、その人気の理由を感じられるだろう。

リンゴケーキ「**シャルロトカ**」の味の決め手は、酸味のあるポーランド産リンゴ。サクサクとしたタルト生地の上にリンゴをたっぷりのせ、香ばしいクランブルと粉砂糖をトッピングして焼き上げるのが定番。ほんのリシナモンの香りを感じながら、冷やして食べても、温かいままバニラアイスを添えて食べても美味しい。

チーズケーキ「**セルニク**」が種類がきわめて豊富だが、特に人気を集めているのがクラクフ風セルニク。コクのある新鮮な白カッテージチーズ**トッファルク**と卵を使って作られ、ふんわりとした触感とレーズンの甘味が特徴である。表面を飾る格子模様の生地も、クラクフ風セルニクのシンボルとされている。



ポーランドスイーツの定番メニュー

- **ジンジャーブレッド「ビェルニク」**: ハチミツとスパイスの豊かな香りが広がる、ポーランドを代表する焼き菓子。ビェルニクの街として知られるのがポーランド北部にあるトルン (Toruń) で、トルンのビェルニクに関する最古の記録は、なんと14世紀にまでさかのぼる。
- **ハチミツのケーキ「ミオドヴニク」**: ハチミツをふんだんに使った生地とクリームを交互に積み重ねて仕上げる、層状のケーキ。
- **クリームパイ「カルバトカ」**: シュー生地にはふんわりとしたクリームをたっぷり挟んだ人気のスイーツ。波打つ生地の見た目がカルパティア山脈を思わせることから、カルバトカと名づけられた。
- **ケシの実ケーキ「マコヴィエツ」**: ケシの実を使ったフィリングをケーキ生地で包んで焼き上げる、ポーランドの伝統的なスイーツ。イースト発酵させた生地を使うのが一般的で、フィリングにはケシの実だけでなく、ドライフルーツやナッツ類、そしてたくさんのハチミツも加える。クリスマスの定番デザートとして親しまれている。



ポーランドのお酒

ポーランドのお酒といえば、**ウォッカ**。ライ麦、小麦、ジャガイモから造られるポーランド産のウォッカは、その高い品質が世界中で評価されている。なかでも、ボトルの中に香り豊かなパイソングラスを一本入れた「**スプロッカ/ジュブルフカ**」はポーランドウォッカのシンボルとも言えよう。ウォッカは結婚式の乾杯時をはじめ、宴席や特別なお祝いの場で欠かせない存在となっている。

しかし、ポーランドでウォッカよりも長い歴史を持つのは、実は**ビール**と**蜂蜜酒**。各地の醸造所で、淡色や濃色のもの、軽やかな口当たり、もしくは重厚な飲みごたえのあるもの、しっかりとした苦みを持つものからハチミツの甘味を最大限に引き出したものまで、多彩なビールが造られている。近年ポーランドの人々は、ハチミツと水を発酵させる伝統的な蜂蜜酒づくりにも再び力を入れるようになった。ハチミツと水を混ぜる過程で、ハチミツの割合が高いほど格が上がる。この割合によって熟成期間も異なり、「1, 5割タイプ」（ハチミツ1に対し水0.5）は9～10年、「2割タイプ」（1:1）は4年ほど、「3割タイプ」（1:2）は1年、「4割タイプ」（1:3）は6か月ほどの熟成期間で飲むことができる。さらにフルーツや香辛料、ハーブ類を加えることで、より奥行きのある豊かな味が完成する。



季節のフルーツやナッツ類を用いた果実酒**ナレフカ**も、ポーランドの人々が誇る伝統的なアルコールとして名高い。酸味のあるチェリーを使った「**ヴィシニユフカ**」、カリンによく似たマルメロから造る「**ビグヴフカ**」、そしてレモンを用いた「**ツィトリヌフカ**」などが定番である。

さらに近年のポーランドでは**ワイン**も盛んに造られ、地域のレストランで高品質なポーランド産ワインに出会える機会が増えた。主要なワイン産地としては、ポーランド西部のジェロナ・グラ周辺、南東部に位置するポトカルパチェ地方、南部のマウォポルスカ地方が挙げられる。



お祝いの味

ポーランドにおける食の伝統が色濃く受け継がれているのは、なんといってもお祝いの食卓に並ぶ料理。なかでも、クリスマスと復活祭（イースター）は特別である。

クリスマス・イブ「ヴィギリア」

12月24日、空に一番星が輝くと、ポーランドの人々はお祝いの特別なディナーに集う。食卓には12品の料理が並び、どれも肉を使わないものばかり。魚料理や、小麦粉などを使ったメニューで揃えるのが一般的な習慣である。家庭や地域ごとにヴィギリアの料理の内容は異なるが、代表的なものとして親しまれているのは、キノコのスープや、発酵させたピーツで作るスープ「**バルシチ**」である。バルシチには、キノコのフィリングを包んだ小さなピエロギ「**ウシュカ**」を添えることが多い。また、玉ねぎと一緒にオイル漬けにしたニンジン、そしてピエロギも欠かせないメニューとなっている。



ヴィギリアの象徴ともなっているのが、鯉。かつてはポーランド料理で広く親しまれていた淡水魚だが、現在ではこのヴィギリアの食卓に登場する定番料理となっている。ポーランド東部の地域では、小麦の粒、ハチミツ、ケシの実、ナッツ類、レーズンを混ぜ合わせて作る「**クティア**」も人気ある一品として親しまれている。ヴィギリアの食事を締めくくるのは、もちろんデザート。ハチミツとスパイスが香るジンジャーブレッド「**ピェルニク**」、ケシの実をふんだんに使ったケーキ「**マコヴィエツ**」が王道。マコヴィエツには、アイシングを施し砂糖漬けにしたオレンジピールが添えられることも多い。そして食事のお供には、ドライフルーツを煮て作る、飲むコンポート。プラム、リンゴ、洋梨が用いられ、凝縮されたフルーツの香りを楽しむことができる。

ポーランドのクリスマスは、24日のヴィギリアだけでなく、25日と26日もお祝いが続く。この二日間は、ハムなどの加工肉やロースト料理など、華やかな肉料理が食卓を彩る。



復活祭／イースター

復活祭といえば、イースターエッグ。世界各地の多くの国々と同様に、ポーランドでもこの卵が、復活祭そのもの、新しい命、再生のシンボルとなっている。卵にデコレーションを施す習慣はキリスト教以前の時代にまでさかのぼり、現在でも色鮮やかに染められた卵、切り絵や毛糸がちりばめられた卵など、華やかなイースターエッグが食卓を彩る。もちろん、復活祭の料理にも卵は欠かせない。サラダの材料として使われるほか、チャイブやマッシュルームのフィリングを詰めた卵料理になることも。また復活祭のポーランド料理には、ロースト肉の料理や、ソーセージ、パテなどが豊富に並ぶ。キノコのピクルスや、すりおろした西洋わさび（絶品、でもスパイシー！）を添えることが多く、西洋わさびに茹でたピーツのすりおろしを合わせる「**チフィクワ**」も、肉料理の付け合わせとして親しまれている。そして復活祭の定番スープが、「**ジュレック**」。ライ麦粉を発酵させて作るこのスープは、ほどよい酸味が特徴の伝統料理である。最後に、忘れてはならないのがケーキ。象徴的なのは「**マズレク**」と呼ばれる非常に甘い焼き菓子で、薄いタルト生地の上に、チョコレートクリームやカイマクなどをたっぷりのせ、美しい飾りつけを施して仕上げられる。このマズレクには、数えきれないほどのバリエーションがある。もうひとつ、復活祭の食卓の主役ともいえるデザートが、イースターケーキ「**バブカ・ヴィエルカノツナ**」である。ひだのあるスカートのような形が特徴的な焼き菓子で、レモン風味のものが多い。表面にはアイシングを施すのが一般的。



特別な日に食べるスイーツ

聖マルチンのロガル

11月11日は、ポーランドで「聖マルチンの日」として親しまれている。19世紀以来、ポーランド西部の都市ポズナンでは、この日に合わせて、白いケシの実のフィリングを包んだ折りパイ生地のリガル(クロワッサンに似たもの)が焼かれてきた。近年、この伝統はポーランド各地へと広がり、11月前半になると、ポズナン以外でも多くのパン屋で聖マルチンのロガルが並ぶようになる。なお、11月11日はポーランドの独立記念日でもある。



「ポンチキ」と「ファヴォルキ」

復活祭(イースター)前、四旬節(節制の時期)を前にしたポーランドの人々は、カロリーを気にせず思いっきりスイーツを楽しむ。四旬節前最後の木曜日は「脂の木曜日」(トウスティ・チュファルテク)と呼ばれ、この日から火曜日まで、甘い祝祭が続く。「脂の木曜日」は毎年、誰がいちばん多く揚げドーナツ「**ポンチキ**」を食べられるかというライバル心が生まれるほどの盛り上がりを見せ、この日ポーランド全土で食べられるポンチキは約1億個と言われている。1人あたり平均2.5個に相当する量である。「**ポンチキ**」は発酵生地を使った丸い揚げドーナツで、ラードや油を用いて作られる。最も定番とされるのは、中に野薔薇を煮詰めたコンフィチュールを入れ、砂糖漬けのオレンジピールを添えたもの。近年ではこのほかにもさまざまなバリエーションが登場し、人気を集めている。四旬節前の甘いお祝いを彩るもうひとつの定番が、甘いねじり菓子「**ファヴォルキ**」である。地域によって「**フルスト**」とも呼ばれるこの焼き菓子は、卵黄を使った薄い生地をねじるように成形し、高温の油で軽く揚げたもの。リボンのような形と、表面にふりかけられた粉砂糖が特徴である。



食のトレンド

野菜も主役!

ポーランドの家庭では、一般的に肉料理、ジャガイモ、各種サラダを組み合わせた食事が長く親しまれてきた。しかし近年では、若い世代を中心に、動物性食品に代わる選択肢への関心が高まり、旬の野菜を新しいスタイルで楽しむ食文化が広がっている。プラントベースの料理を提供するレストランも増え続けており、ポーランドの都市は「ベジタリアン・ヴィーガンに優しい街」として世界的なランキングで高く評価されることも多い。レストランやカフェでは、ポーランドの伝統料理を肉なしでアレンジしたメニューをはじめ、世界各地の植物性食品を用いた料理やヴィーガンスイーツなどが提供されている。



TASTE POLAND

MICHELIN
2025
POLAND

Polska
POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

街で美味しさを探索!

ポーランドでは家庭で食事を楽しむ伝統的な文化が根づいているが、近年、バーやレストラン、カフェで過ごす時間を楽しむ人が年々増えている。ポーランド全国で質の高いレストランが次々と誕生しており、ミシュランガイド掲載店も増え続けている。一方で、気軽に立ち寄れる大衆食堂の人気も根強く、大都市では、旧工場や倉庫などのリノベーション空間がフードホールに生まれ変わった場所も。さらに暖かい季節になると、地域の食材や世界各国のストリートフードを楽しめる朝市イベントも各地で開かれ、屋台の周りにブランケットを広げてピクニックを楽しむ人々が見られる。一年を通して、フードフェスティバル、キッチンカーが集うイベント、地域特産品マーケットなども数多く開催されている。



旬を食べる!

ポーランドでは、四季それぞれ、そして月ごとに、異なる食材を楽しむことができます。5月にはみずみずしいアスパラガスが旬を迎え、6月は甘いイチゴの季節、また9月には森で採れるキノコの豊かな香りが広がる。ここ最近のポーランドでは、食材選びに対する意識が高まり、良質な材料を見つけることはもちろん、地元で生産されたものや季節の食材を積極的に選ぶ人が増えている。旬の食材は新鮮で風味が豊かなだけでなく、栄養価が高く、価格も手頃であることが魅力。その季節ごとの食材を知り、それらを活用した料理を味わうことで、ポーランドの食文化をより深く楽しむことができる。



季節の食材カレンダー

ルバーブ

ルバーブ入りケーキ、飲むコンポート

生のままでは硬く、ほろ苦さと強い酸味を持つルバーブだが、焼いたり煮たりすることでより深い味わいを楽しむことができる。春のデザートに欠かせない食材のひとつで、爽やかな酸味を持つルバーブは、甘いイチゴとの相性が抜群。なかでも、こんがり焼上げた発酵生地ケーキに練り込まれた、ルバーブとイチゴの組み合わせは絶品。



ボトフィナ / ボトフィンカ

若ビーツのスープ、冷製スープ「フウォドニク」、
若ビーツの雑穀リゾット(カシヨット)、ビーツタルト

ポーランドで一年を通して親しまれている野菜のひとつが、ビーツ。春といえば、人々が毎年心待ちにしている若いビーツ「ボトフィナ」の季節。根だけでなく、みずみずしい葉や茎も一緒に味わうことができる。やわらかく爽やかな風味を持つこのボトフィナは、主に発酵乳のケフィアを加えた冷製スープの材料として親しまれている。



アスパラガス

アスパラガスのクリームポタージュ、アスパラタルト、
グリル焼きアスパラガスのホワイトソースがけ

かつてはあまり注目されない存在であったが、近年では旬を迎える季節にさまざまな形で食卓を彩る。なかでも、バターと塩でこんがり焼き上げ、ディル香の新ジャガイモと目玉焼きを添えた一皿は、そのシンプルな美味しさが魅力。



イチゴ

イチゴのケーキ、イチゴのスープ、イチゴのチーズケーキ、アスパラガスとイチゴのサラダ

ポーランドほどイチゴがおいしい国はない?! イチゴはポーランドの人々が最も好むフルーツと言われており、ランキング調査などでもそれが証明されているほど。ケーキやデザート、材料として味わうのはもちろんだが、砂糖やクリーム、ヨーグルトなどを加えず、そのままの味もぜひ楽しんでほしい。



キャベツ

炒め煮キャベツ、キャベツのトマト煮込み、ロールキャベツ、コールスロー

ポーランドにおいて、キャベツは一年を通してさまざまな形で食べられている。5月になると、塩漬け豚ラードやデイルと煮込んだ新キャベツがグルメマニアたちの心を躍らせる。また湯通ししたキャベツの葉で肉と米のフィリングを包んだロールキャベツ「ゴウォンブキ」もポーランドの人気料理。冬になると、キャベツを発酵させたザワークラウトが食卓に登場する。



そら豆

そら豆ペースト、そら豆入りサラダ

大好きな人もいれば苦手な人もいる、好みがわかる食材。茹でて塩を振ったシンプルな食べ方が最も一般的だが、最近ではこのそら豆を使ったフスマやコロケ、スープ、サラダまで、幅広いアレンジでポーランドの人々に親しまれている。



ブルーベリー

ブルーベリーパン「ヤゴチャンキ」、ブルーベリー入りピエログ、ブルーベリーのクレープ

ポーランドのブルーベリーは、お店で簡単に見つかるものではない。その日に森で採れた新鮮なブルーベリーの瓶詰を、収穫した本人たちが街の通りで販売していることが多い。夏のパン屋では、イーストを発酵させた柔らかい生地にブルーベリーをたっぷり詰めたスイーツパン「ヤゴチャンキ」が並ぶ。



プラム

プラムのケーキ、プラム入り団子、プラムのクランブル焼き

秋の市場を彩る王道フルーツで、さまざまな色や味、大きさのものがある。ポーランドの人々が特に好むのは、濃厚な風味が特徴のハンガリー種。焼き菓子やプラムジャム「ボヴィドワ」に最適で、瓶詰のプラムジャムは大人気のポーランド土産。



リンゴ

リンゴケーキ「シャルロトカ」、リンゴのクランブルケーキ、リンゴ入りニシンサラダ、リンゴのパンケーキとクレープ

リンゴはポーランドで一年中手に入るが、晩夏から初秋の時期が最も美味しいと言われている。市場には多くの品種が並び、甘いもの、ワイン風味のもの、酸味の強いもの、しっかりとした食感のものからやわらかいものまで個性豊かなリンゴに出会うことができる。それぞれ食べ比べながら、自分のお気に入りを見つけるのもおすすめ。



キノコ

キノコスープ、ロースト肉のキノコソースがけ、キノコ入りリゾット、キノコのバスタ、キノコと雑穀のリゾット(カシヨット)

ポーランドでは夏が始まると人々がキノコ狩りに出かけて行くが、ピークはもちろん秋。朝早くに目覚まし時計をセットし、かごを抱えて森へ繰り出す人も多い。食用ではないキノコもあるため、種類を見分ける知識が欠かせない。



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

カボチャ

カボチャスープ、焼きカボチャと羊乳チーズのタルト、カボチャケーキ、カボチャのリゾット、カボチャのグリル焼き

近年、ポーランドではカボチャの栽培が急増。秋の食卓には欠かせない季節の野菜となっている。



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

ガチョウ肉

ガチョウのロースト肉、ガチョウのムネ肉料理、ガチョウ肉入りピエロギ、ガチョウブイヨンのスープ、ガチョウ肉のパテ

かつてはポーランドの裕福な家庭で食卓に並んだガチョウ肉。今日では、「聖マルチンの日」とポーランド独立記念日が重なる11月11日に、ガチョウ肉を食べる習慣が再び注目されている。



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



発行: ポーランド政府観光局

問い合わせ先:

pot@pot.gov.pl

www.pot.gov.pl

www.polska.travel

本文執筆: Joanna Szyndler

編集: Joanna Szyndler、ポーランド政府観光局

表紙写真: Karolina Krämer

写真提供: ポーランド政府観光局アーカイブ、Fotolia、Adobe Stock、Getty Images、T. Bartoszyński、Ł. Burda、M. Cieszewski、M. Hołownia、R. Meszka

表紙デザイン: Karolina Krämer、ポーランド政府観光局

レイアウトデザイン: Karolina Krämer、ポーランド政府観光局

組版: Karolina Krämer

© ポーランド政府観光局、ワルシャワ、2025年

無断転載・複製を禁じます。

(All rights reserved)