

日本人の知らないトルコのヨーグルト



- ・渡航国：トルコ
- ・渡航日：2013年 8/27~9/18
- ・渡航メンバー
 - 工学域 2回生 福井 紳佑 (ゼミ責)
 - 生命環境科学部 3回生 片山 椋平
 - 工学域 2回生 常川 翔平
 - 現代システム科学域 1回生 坂井 美歌子

目次

1. はじめに
2. ヨーグルトとは
 - 2-1. ヨーグルトの基礎知識
 - 2-2. ヨーグルトの歴史
3. トルコとヨーグルト
 - 3-1. トルコヨーグルトの歴史
 - コラム1：ヨーグルトの唄
 - コラム2：トルコのヨーグルトも体に良い！
 - 3-2. 様々なトルコヨーグルト
 - コラム3：ヤイラチョルパス
 - 3-3. ヨーグルトの売られ方
 - コラム4：シリブリヨーグルト
4. 終わりに
5. 謝辞
6. 参考文献・URL

1. はじめに

皆さんは普段食べているヨーグルトからどこの国を連想するでしょうか。

きっと多くの方は、ブルガリアを思い浮かべるとと思います。事実、ある細菌学者がブルガリアのヨーグルトについての論文を発表したことにより、ヨーグルトは西洋や日本に知れ渡るようになったのです。しかし、実は現在、いろいろな国で使われているヨーグルトという言葉の語源はトルコ語にあり、さらにヨーグルトの起源もトルコにあるのではないかとされているのです。

日本ではあまり知られていないことですが、トルコ人にとってヨーグルトは欠かすことのできないもので、ヨーグルト料理を毎日のように食べていますし、ヨーグルトドリンクはトルコで最もポピュラーな飲み物です。それゆえ、国民一人当たりのヨーグルト消費量はトルコが世界一です。

トルコのヨーグルトについてほとんど知らなかったヨーグルト好きの私はこの事実に驚くとともに、いったいなぜトルコでそんなにヨーグルトが食べられているのか調べてみたくなり、現地を訪れました。そして分かったことは、日本では考えもつかないトルコとヨーグルトの結びつきでした。

今回、このゼミはヨーグルトといえばトルコという国が思い浮かぶようになってほしいと思って執筆しました。これを読むと、トルコのヨーグルトについて少しでも分かっていただけのではないかと思います。トルコという国に対して、ヨーグルトのイメージを持っていただけたらとてもうれしいです。

2. ヨーグルトとは

ここでは、ヨーグルトについての基礎的な知識とヨーグルトの歴史について紹介します。

2-1. ヨーグルトの基礎知識

私たちが普段何気なく食べているヨーグルトですが、改めて簡単にどんなものなのか触れてみましょう。



・定義

FAO（国際連合食糧農業機関）とWHO（世界保健機関）によって1977年に定められたヨーグルトの厳密な定義は「ヨーグルトとは乳及び乳酸菌を原料とし、ブルガリア菌とサーモフィルス菌が大量に存在し、その発酵作用で作られた物」となっています。簡単に言うと、ミルクに乳酸菌を加えて発酵させた食品です。ミルクは日本では牛乳が一般的ですが、世界には羊や水牛やヤギの乳を使ったヨーグルトもあります。

・成分

ヨーグルトはミルクと同様にカルシウムやタンパク質などの栄養素を含んでいますが、ミルクの中に含まれる乳糖という糖の一種が乳酸菌の働きによって乳酸に変わっています。そのため、ヨーグルトは少し酸っぱい味がするのです。

また、ミルクの中のカゼインというタンパク質が発酵によって固まることによってヨーグルトの食感が生まれます。

・作り方

ヨーグルトはミルクと乳酸菌と適温（40℃程度）さえあれば簡単に作れます。原理的にはミルクに乳酸菌を入れて適温で数日放置しておくことで、乳酸発酵が進み固まります。家庭で作るときは身近に発酵に利用できる乳酸菌がないので市販のヨーグルトなどで代用できます。牛乳をいったん沸騰させて殺菌し、体温くらいまで冷ましてヨーグルト（乳酸菌の代わり）を入れ、かき混ぜると出来上がります。

・ヨーグルトの良いところ

ミルクをヨーグルトにすると様々なメリットがあります。

✓ おなかに優しい

アジア人の多くはミルクに含まれる乳糖を摂取すると、おなかを壊しやすくなりますが、ヨーグルトは乳糖が分解されているので、その心配はありません。また、乳酸菌が多く含まれているので、整腸作用があります。

✓ 保存期間が長くなる

ヨーグルトは発酵食品なので、腐りにくくミルクより保存期間が長いです。冷蔵庫がない場合でも数日間保存することができます。

✓ 栄養の吸収が良い

ミルクを発酵させると、たんぱく質やカルシウムなどの吸収率がより高くなります。

2-2. ヨーグルトの歴史

ヨーグルトの歴史は実はとても長く、その誕生は数千年前まで遡ります。もともとは遊牧民の間で食べられていましたが、現在では世界的に普及しています。どのようにして誕生して、世界に広がったのでしょうか。

・いつ誕生したのか？

ヨーグルトの誕生については諸説ありますが、羊やヤギを家畜化して間もない紀元前数千年頃、そして羊やヤギを家畜化し始めた現在の中東付近で生まれたと言われていています。当時の記録がないので詳細ははっきりしません。それなのになぜこのように考えられているのでしょうか。ヨーグルトを作るのに必要な乳酸発酵自体はとても簡単な反応であり、前にも述べたようにミルクと乳酸菌と適温さえあれば起こります。乳酸菌は動物の体内に含まれています。乳酸菌が付着している家畜の皮の袋などにミルクを数日間保存しておくだけでヨーグルトが出来上がります。したがって家畜のミルクの保存というのはヨーグルトができるのに必要な環境が整っているわけです。これが家畜の利用の始まりとヨーグルトの誕生が結び付けられている理由です。化学の知識がない時代で偶然生まれたヨーグルトはある意味とても原始的な食品といえるかもしれません。

・家畜利用とヨーグルト

世界には伝統的にヨーグルトを作っている地域がたくさんあります。この背景には、家畜を利用し始めた人々が遊牧生活でいろいろな地域に散らばったり、ほかの地域の人々に家畜の利用方法を伝えたり、またほかの地域でも自発的に家畜の利用が始まったりしたことによるものだと考えられます。

・日本などへの広がり

ヨーグルトを古代から作り続けている地域はたくさんありますが、日本やアメリカ、ヨーロッパの一部の地域などは近代までヨーグルトは食べられていませんでした。その理由は遊牧民族との干渉があまりなかったり、寒冷な気候が乳酸発酵に適していなかったりといったことが考えられます。これらの地域にヨーグルトが広まったのはある論文がきっかけです。

1900年代の初めごろ、ロシアの細菌学者メチニコフはブルガリアのとある村では村人が非常に長寿であるといううわさを聞きました。実際にこの村を訪れると確かに村人は長生きで非常に元気でした。彼がこの理由を調べたところ、ヨーグルトを食べていることによるものだという結論にいたりました。ヨーグルトの存在を知らなかったメチニコフはこれを持って帰り、研究し、1908年に論文「ヨーグルトによる不老長寿説」を発表しました。この論文が世界的に広まり、ヨーグルトが様々な地域で食べられるようになったのです。

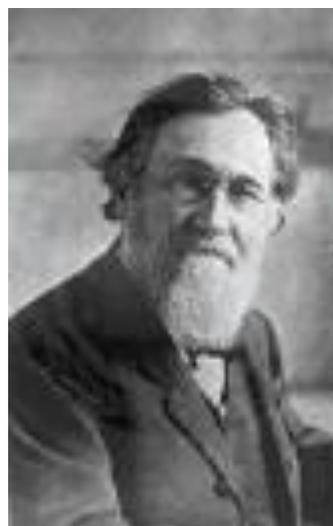


図1

イリヤ・メチニコフ

・ヨーグルトの語源

メチニコフの論文によって日本にも広まったヨーグルトですが、実はこのヨーグルトという言葉はブルガリア語ではなく、トルコ語の「yoğurt (ヨウルトゥ：もともと混ぜるという意味)」からきているのです。ブルガリアのヨーグルトがもとでヨーグルトが広まったのに、なぜヨーグルトはブルガリア語ではないのでしょうか。(ブルガリア語でヨーグルトは「キセロ・ムリャコ」、)

メチニコフがブルガリアを訪れる少し前まで、ブルガリアはトルコ人の王朝、オスマン帝国の支配下にありました。そのためブルガリアで作られていたヨーグルトも、おそらくトルコ語の名前で紹介されたのだと考えられます。

3. トルコとヨーグルト

トルコ語がヨーグルトの語源であった訳ですが、語源になるだけあって、トルコとヨーグルトはとても深い結びつきがあるのです。トルコは伝統的にヨーグルトを食べる習慣があり、現在もとてもよく食べられています。どれくらいたくさん食べられているかという、なんと国民一人あたりの年間消費量は約 35.0 k g で、これは日本の5倍以上であり、さらにあのブルガリアよりも多いのです。(図2 参照)

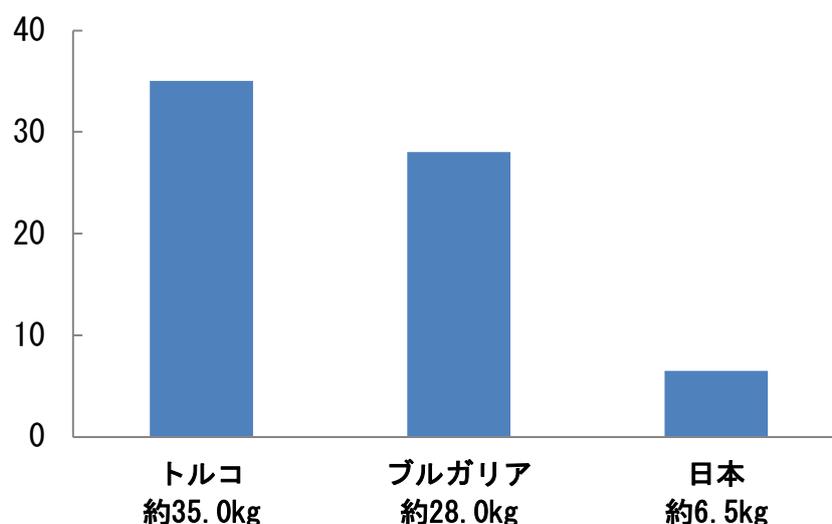


図2 トルコ、ブルガリア、日本の国民一人あたりのヨーグルトの年間消費量

トルコはトルコ統計局、ブルガリアはブルガリア国家統計局、日本は農林水産省「最近の牛乳乳製品をめぐる情勢について」(平成23年11月)を参照。日本のデータは正確には約6.5Lだが、ここでは分かりやすくkg単位で表示している。

また、2010年における一人当たりの飲用乳の年間消費量はトルコが約**26.2kg**であるのに対して日本は約**32.7kg**です。私たち日本人がヨーグルトより牛乳をたくさん消費しているのは感覚的に分かりますが、一方トルコ人はヨーグルトより牛乳よりも多くのヨーグルトを消費しているのです!!

なぜこんなにもトルコ人はヨーグルトをたくさん食べるのでしょうか。日本人にとって意外なこの事実を解き明かすため、いろいろな視点でトルコとヨーグルトの関係を追っていきます。

3-1. トルコヨーグルトの歴史

ブルガリアの学者はヨーグルトの起源はブルガリアにあると主張しています。その根拠は前に述べたように、ブルガリアのヨーグルトがメチニコフに紹介され広まったからというものです。しかし、ヨーグルトはトルコ語由来でオスマン帝国はブルガリアを支配していたので、もしかしたらブルガリアのヨーグルトはトルコのヨーグルトから何らかの影響を受けていたかもしれません。これはあくまで推測ですので、そうかもしれませんし、そうでないかもしれません。ブルガリアのヨーグルトの起源ははっきりわかりません。

トルコの学者はヨーグルトの起源はトルコにあると主張します。この根拠は11世紀に書かれた *Diwan Lughat al-Turk* と *Kutadgu Bilig* という二つの本です。これらの本は当時の人々の生活の様子や王朝の暮らしなどを詩で著したものであり、同時にトルコのヨーグルトについて記録された最古の書物です。この本によるとヨーグルトはユーラシア大陸中央部の民族であったトルコ人により作り始められたと書かれています。紀元前から遊牧生活を送っているトルコ人にとって、ヨーグルトは貴重な栄養源であり、保存食だったようです。

長い間遊牧生活を送っていたトルコ人でしたが、10～11世紀頃になると彼らはアナトリア半島で定住するようになります。長い間ヨーグルトを作り続けてきたのに、11世紀になって初めてヨーグルトの資料が出てきたのは、おそらくそれま



図3 ミルクを加工するトルコの遊牧民。現在トルコでは遊牧生活を送る人々は少ない。

では遊牧生活の中では書物を書き著すという習慣がなかったからでしょう。実際にはトルコ人はもともと遊牧民であるため、古代からヨーグルトを作り続けていたと考えることができます。数千年の歴史を持つヨーグルトの起源はどこにあるのかというと、現在の中東付近と言われているので、トルコ人からヨーグルト作りが始まったということも十分に考えられます。

アナトリアに定住するようになってからも、家畜の飼育とそのミルクの利用はずっと続きました。遊牧生活の中でも保存食として様々な利用方法が考えられてきたと思いますが、定住生活のなかでも、ヨーグルトの利用はさらに広がりました。セルジューク朝やオスマン朝などでは宮廷料理としてヨーグルトが食べられていました。また、一般家庭でもミルクからヨーグルトが作られ、ヨーグルト料理が食べられるようになりました。現在も一般家庭ではヨーグルトが作られ、ヨーグルト料理が食べられています。ヨーグルトは昔から現在に至るまでトルコ人にとって最も重要な食材の一つであり、欠かすことのできないものなのです。



図4 11世紀の書物に記載されているトウトウマチ・スープ。牛乳とブイヨン、小麦粉、ヨーグルト、レモンで作ったスープ

コラム1：ヨーグルトの唄（坂井 美歌子著）

トルコ南部の都市、シリフケに「シリフケニン・ヨウルドゥ（シリフケのヨーグルト）」という唄がある。その昔、シリフケはトルクメンという遊牧民族が多数を占めていた。その名残で今でもこの地域にはトルクメンのコミュニティがあり、彼らの移住とその途中で起こった出来事、日常生活を表した音楽や踊りが残っている。「シリフケニン・ヨウルドゥ」はヨーグルトを作る動作を表したもので、陽気な音楽に合わせて軽快なステップを繰り返す踊りは遊牧民の生活の自由気ままな様子を見事に表現している。残念ながら私はこの踊りを映像でしか見ることができなかったが、民族衣装に身を包み自分たちの文化を表現するトルクメンの人々の表情はとても輝いていた。



トルクメンの民族衣装

参考資料：<http://binderya.sakura.ne.jp/dance/yoreler/silifke.html>

コラム2：トルコのヨーグルトも体に良い！（福井 紳佑著）

日本では健康食品として注目されているヨーグルトですが、トルコの人々にも体に良いことは知られていました。トルコの農村部の多くの人々の間では、100歳まで生きなければ、ヨーグルト、パン、玉ねぎを食べ続けなければならないと言われています。

また、16世紀、フランス皇帝のフランシス一世が苦しんでいた下痢性の疾患を治すことができたのは、薬ではなく、トルコの医者が持ってきた羊乳ヨーグルトだったという話もあります。

3-2. 様々なトルコヨーグルト

遊牧民族としてヨーグルトを作り始め、長い間ヨーグルトを利用してきたトルコには独自のヨーグルトやヨーグルト料理があります。

☆ヨーグルトの種類

まず、トルコのヨーグルトはその加工方法により3種類に大別することができます。ノーマルヨーグルト、スズメヨーグルト、カイマクルヨーグルトです。

・ノーマルヨーグルト

我々が普段日本で食べる無糖のプレーンヨーグルトとほぼ同じ製法で作られています。日本に住んでいるトルコ人の話によると「トルコのヨーグルトは日本のヨーグルトに比べて脂肪分が多めで食感がしっかりしていて味が濃い」そうです。私が食べたところ味は日本のヨーグルトと比べて少し濃厚だと思いましたが、食感はあまり変わりませんでした。手作りであれば保存期間は1週間くらいです。このヨーグルトはそのまま食べることはもちろん、水を加えてスープにしたり、ソースに加工したりします。



図5 食堂で食べた
ノーマルヨーグルト

・スズメヨーグルト

ヨーグルトをこして、液体部分(乳清・ホエイ)を取り除いたものです。水切り(suzme)ヨーグルトとも呼ばれます。トルコの多くの家庭では、綿の布の袋にヨーグルトを入れて凝縮しているそうです。ヨーグルトの固体部分である脂肪分が濃縮されているので、味がすごく濃くて、そのまま食べるととても重いので、主に調理して食べます。このヨーグルトは主に前菜に使われたり、ディップ(パンや野菜などにつけるペースト状の調味料)として使用されたりしています。調理方法に応じて、水を加える量を変えて使われます。また、取り除いた乳清(ホエイ)には主にたんぱく質が含まれているので、栄養バランスはノーマルのヨーグルトよりはかなり偏っていると思います。手作りでも冷蔵庫の中であれば、2~3週間保存でき、この点でノーマルのヨーグルトより優れています。



図6と図7 スズメヨーグルト。スプーンを傾けても落ちない(右図)

・カイマクルヨーグルト

ヨーグルトを加熱して表面に脂肪の膜(kaimak)を浮き上がらせたヨーグルトです。膜の下のヨーグルトは脂肪分が少なくなっているので、すごくさっぱりとした味になっています。そのまま食べたり、料理にも利用されたりします。またこの kaimak だけを取り出して、デザートに使うこともあります。実際に食べてみると膜はグラタンのチーズの乾燥している部分みたいな感じでした。トルコ人はこの膜がとても好きらしいです。



図8 カイマクルヨーグルト

☆ヨーグルト料理

トルコには上記3種類のヨーグルトが使われた料理がたくさんあります。

まず、トルコ料理はスープ、前菜、主菜、肉料理、魚料理に分けることができます。このうち、ヨーグルトはスープや前菜、主菜や肉料理に多く使われています。魚料理にはほとんど使われていません。デザートやドリンクにも使われています。トルコ料理は味が濃いものが多く、ヨーグルトとの食べ合わせが良いです。また、肉などを多く食べると体内で悪玉菌などの有害物質が出ますが、ヨーグルトはその働きを抑える役割があり、この点でもヨーグルトと一緒に食べることが効果的なのです。

・スープ

Tarhana

ヨーグルトを乾燥させた粉と、発酵させた小麦粉に水を加えスープ上にしたもの。乾燥ヨーグルトはノーマルのヨーグルトを干したものです。

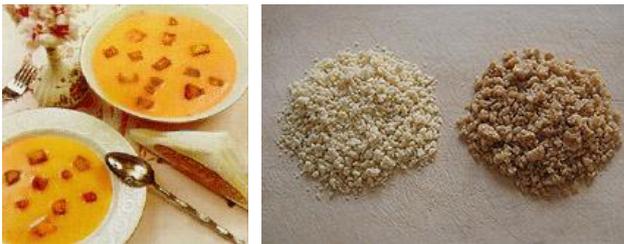


図9 Tarhana (左図)

図10 乾燥ヨーグルトの粉(左)
と発酵させた小麦粉(右)
(右図)

Yuvalama

ひきわり小麦と肉、くるみを混ぜて団子にし、乾燥ヨーグルトを使ったスープで煮込んだもの。トルコの東南地方の料理です。

図11 Yuvalama



・前菜

Cacik

スズメヨーグルトに塩とオリーブオイル、砕いたニンニク、みじん切りキュウリ、ミントを加えて混ぜ合わせた料理です。

図12 Cacik。そのまま食べたり肉などをつけてたりもする。



前菜ではヨーグルトをそのままでも食べます。

図13 ほかの前菜とも一緒に食べられるヨーグルト（右上）



・主菜

Cilbir

温泉卵にヨーグルトをかけ、その上から焦がしバターをかけたもの。オスマン朝時代から500年以上食べられている宮廷料理です。

図14 Cilbir。外のヨーグルトをナイフで切ると卵が出てくる。



Sogan-dolma

主にタマネギとミンチ牛肉、米、オイル、トマトピューレ、パプリカ、酢やサワークリーム、スズメヨーグルト、黒コショウ、塩とスパイスなどを加えて煮込んだ鍋です。

図15 Sogan-dolma。真ん中に乗っているのがヨーグルト。



・肉料理

Beyti kebab

炙った牛肉あるいは羊肉を小麦粉の生地で包み、それをケチャップやヨーグルトにつけて食べる料理です

図16 Beyti kebab



・デザート

Kaymaklı Ekmek Kadayıfı

Ekmek kadayıfı というスポンジ生地のようなパンにシロップをしみこませたものにカイマクルヨーグルトを載せたデザート。

図17 Kaymaklı Ekmek Kadayıfı。上に載っているのがカイマクルヨーグルト



・ドリンク

Ayran (アイラン)

ノーマルのヨーグルトと水を等量で混ぜ合わせ、塩を適量加えたドリンクです。もともとヨーグルトに塩を加えて長期保存しようとしたことが起源のようです。トルコでは最も人気の飲み物であり、コカ・コーラなどの現代企業が参入するソフトドリンク市場に対抗するくらいです。飲料用として消費される牛乳よりも消費量が多いです。



図18 レストランで出されたアイラン（左図）よくかき混ぜられているので泡立っている。

図19 スーパーに置いてあるアイラン（右図）

- トルコ料理を実際に食べてみて

ここでは私が実際にトルコのレストランや大衆食堂で食べたヨーグルト料理を紹介し、味、値段などについて考察していきたいと思います。なお、料理の味に関しては私一人の主観的な意見であり、また同じ料理に関しても、店によって変わってくると思うので、ぜひ一度トルコ料理店に足を運んでみてください。

- ・マントウ (manti) 一主菜

トルコ風ラビオリ (パスタに具をつめてゆでた料理)。マントウという言葉自体は羊のひき肉をベースにした餡を、小麦粉を練った生地で包んだもののことですが、マントウにトマトソースとヨーグルトソースをかけた料理もマントウです。このヨーグルトソースはノーマルのヨーグルトから作られています。シルクロード一帯の国々にはマントウに似た食べ物があります。



図20 マントウ

講評：正直に言うとあまりおいしくなくなかった料理です。全体的に味が薄く、ヨーグルトソースもかなりぬるかったです。パスタは確かにひき肉の食感はありませんでしたが、味はほとんどありませんでした。トマトソースは割と酸味がありましたが、ヨーグルトが薄いソース状であったのでトマトの酸味とあまり合わなかったです。というよりはトマトの酸味以外の味がほとんどありませんでした。ヨーグルトが冷たくて味がしっかりしていれば、美味しかったと思います。ピザ1枚が7TL程度なのに、このあまりおいしくないマントウが14TLと高かったのでショックでした。(1TL = 約50円)

- ・イスケンデルケバブ (iskender kebabi) 一肉料理

トルコ北西部ブルサの名物。細かくちぎったパンを皿の底に敷き、その上に牛肉をのせトマトソースをかけ、スズメヨーグルトと一緒に食べる料理。マントウのようにノーマルヨーグルトをソースとしてトマトソースと一緒に上からかけた状態のものもあります。



図21 イスケンデルケバブ

講評：トルコで食べたヨーグルト料理の中で、いや、トルコで食べた全ての料理の中で一番おいしかった料理です。やわらかいパンとあつあつのケバブをフォークで突きさして、それを冷たいヨーグルトにつけて食べると、トマトソースの程よい酸味が少し濃厚なヨーグルトと混ざってまろやかになり、とても食べやすい味になります。トマトソースもヨーグルトも少し濃い味だったので、そればかり食べると飽きてしまうと思いますが、アイランを飲むと非常にすっきりとした後味になりました。値段は15TLと他の食堂メニューに比べれば少し高いですが、十分納得できるおいしさでした。(1TL = 約 50 円)

・ハイダリ (haydari) ー前菜

ヨーグルトのディップ (パン、クラッカー、野菜などにつけて食べるためのペースト状の料理)。スズメヨーグルトにオリーブオイルや香草や白チーズを加え混ぜ合わせて作るというお手軽料理です。主にパンにつけて食べます。



図 2 2 ハイダリ

講評：後で食べ方を間違っていることに気付いた料理です。トルコ滞在終盤のほうに食べた料理なので、それまで食べていた香草と混ぜ合わせているタイプのヨーグルト料理と同じだと思って、パンや他のものにつけず、そのまま食べてしまいました。ヨーグルトの酸味がオリーブオイルによって柔らかな味になっているものの、結構濃くて、そのままでも食べることができましたが、確かにパンにつけた方が良かったと思います。ワインやビールのおつまみとしても良く合いそうな大人の味でした。ちなみに私が食べたハイダリはニンニクと dill というセリ科の香草が入っていました。値段は安めのレストランで 9TL でした。(1TL = 約 50 円)

ヨーグルトを主役として使っている料理は主に前菜などです。一方ヨーグルトをソースなど調味料的に使っている料理は肉料理などの主菜が多かったです。前菜はもちろんヨーグルトなしでは成立しませんが、主菜もヨーグルトの有無で味や食べやすさがすごく変わるなと思いました。味の濃いトルコ料理にはそれをまろやかにすることができるヨーグルトは欠かせないなと思いました。

コラム3：ヤイラチョルパス（常川 翔平著）

トルコの家でもごく一般的に作られているヤイラチョルパス。「ヤイラ」というのは「高原の」という意味であり、主にヨーグルトと香草（ミントのようなもの）から作られる。トルコのヨーグルト文化を象徴するかのような食べ物であり、今回はトルコで買ってきたインスタントのヤイラチョルパスを作って味わってみようと思う。

～作り方～

- ① まずは袋を確認！トルコ語ですべて書かれているため意味をすべて理解することはできないが雰囲気で作ってみることに



- ② 袋を開け中の粉を鍋の中に入れて1リットルの水を入れる。この時にはもうそこからでヨーグルトのような酸っぱいにおいが漂っていた。
- ③ かきまぜながら待つこと10分間。
- ④ 完成！！（笑）

（食べた感想）

- ・とてもヨーグルトの酸味が効いていて酸っぱい。スープが冷めるとさらに酸味が増して美味しさがさらに減るように感じる。（母）
- ・パンと一緒に食べるとおいしいと思う（父）
- ・もう二度と飲みたくない（妹）

確かにスープ自体はヨーグルトの酸味が効いていて、中にお米が入っており、煮込むことによってお米のでんぷんも溶けてとろみが増すようになっていて香草の味もしっかりしており、妹が嫌うのもわかるような大人の味になっており僕自身ももう今後は食べなくてもいいかなというようなものであった。しかしながら好き嫌いがわかるような味で、もしどこかで見かけたときには話のネタついでに1度食べてみることをお勧めする。

3-3. ヨーグルトの売られ方

トルコ人が家庭で消費するヨーグルトをどのようにして手に入れているかという、昔はミルクからヨーグルトを作ることが多かったのですが、近代化により人々の生活が忙しくなるとともに購入することも増えてきています。この章では大量にヨーグルトが売られているスーパー、伝統的なヨーグルトが売られている専門店の二つを紹介したいと思います。

☆トルコのスーパーにて

今回は全部で10店舗のトルコのスーパーを訪れました。店舗の場所や規模は様々ですが、私が実際に見て特徴的だと思った点を紹介していきたいと思います。

・売り場面積

日本のスーパーのように地域密着型や全国展開型、ショッピングモールなどの大型スーパーなどいろいろなタイプがありましたが、どのスーパーも最低でも棚一列程はヨーグルトがずらりと並んでいます。スーパーの売り場全体に対してヨーグルトの売り場が占めている割合を目測したところ、だいたい30分の1から100分の1くらいでした。日本のスーパーがだいたい200分の1から300分の1以下だったので、伝統的にヨーグルトを作る家庭もあるとはいっても、スーパーでのヨーグルト購入はトルコの方が日本よりも圧倒的に多いです。

また、大型スーパーのヨーグルト売り場には専門のスタッフがいました。



図23

トルコの大型スーパーの
ヨーグルトコーナー

・容器のサイズと価格

日本で市販されているヨーグルトのサイズといったら100gくらいから500gくらいだと思います。トルコのヨーグルト容器は小さいものは日本と同じく100gくらいからあり、大きいものだと1000g、2000gといったサイズがあります。商品の数としては、1000g以上のサイズの方がそれより小さいサイズより多かったです。これらは特定のスーパーだけではなく、私が訪れたすべて



図24 10kgの容器

のスーパーに当てはまることでした。また、一部のスーパーでは10kgという巨大なサイズも売られていました。実際には見ていませんが、18kgのサイズも流通しています。これらは基本的にノーマルヨーグルトやカイマクルヨーグルトの容器であり、スズメヨーグルトは1000gより大きいサイズはありませんでした。

ノーマルとカイマクルの価格は500gでだいたい2TLくらい(=100円くらい)で、日本の半額より少し高いくらいでした。2000gだと、だいたい6TLくらい(=300円くらい)でした。スズメはだいたいほかの二つの2、3倍の値段でした

やはり、ヨーグルト消費量が多いので、サイズが大きく単価も安いということが分かります。

・製造会社

私が訪れたすべてのスーパーのすべての製品を調べたところ、製造会社は全部で18社ありました。地方のスーパーには大型スーパーや全国展開しているスーパーほど品ぞろえはよくありませんでしたが、逆に他のスーパーでは見かけない会社の商品も売られていました。また、ほとんどの会社でノーマル、スズメ、カイマクルの3つうちのどのタイプの商品もありました。

・その他

一部のスーパーにはオーガニックヨーグルトのコーナーがありました。また、ヨーグルト味のポテトチップス、ヨーグルトの惣菜も売られていました。



図25 オーガニックヨーグルト (左)、

図26 ヨーグルト味のポテトチップス (中)、図27 ヨーグルトの惣菜 (右)

☆ヨーグルト専門店にて

トルコにはいくつかヨーグルトの有名な地域があります。これらの地域では昔から伝統的な製法を用いており、今でもトルコの人々から一目置かれています。その中の一つである、カンルジャというイスタンブール郊外の小さな町に今回私は訪れました。カンルジャにはオリジナルのヨーグルトだけを製造、販売している **kanlica doga yogurt** という専門店があります。

・カンルジャヨーグルトとは...

トルコで最も有名なヨーグルトの一つで、それと同時にトルコで最も伝統的で古いヨーグルトです。記録では約 500 年前からあり、オスマン朝の宮廷料理にも使われていました。独自の牧場でストレスなく育てられた牛から搾ったミルクを使い、一切無駄なものを入れずに作られており、大量生産はしていません。そのため、基本的にはカンルジャでしか手に入りません。トルコ人の中には特別な機会でしかカンルジャヨーグルトを食べない人もいるという、特別なヨーグルトです。

カンルジャはボスポラス海峡を挟んでイスタンブール中心部と対岸にあるので、フェリーで向かいました。カンルジャはボスポラスクルーズ船の停泊地の一つで、船が泊まるとヨーグルト売りが船内でカンルジャヨーグルトを売りまわります。



図 2 8 カンルジャの埠頭 (左)、 図 2 9 売り子とカンルジャヨーグルト

停泊地から一分くらい歩くと、専門店の **kanlica doga yogurt** が見えてきます。私が訪れたときは、ちょうどテレビの取材が来ていました。



図 3 0 カンルジャヨーグルトの専門店 **kanlica doga yogurt** の入口。

店内にはショーケースがあり、その中にはいろいろなサイズ（200g から 10 kg くらい）のカンルジャヨーグルトが並べてありました。また、ここでもやっぱりノーマルヨーグルト、スズメヨーグルト、カイマクルヨーグルトの 3 種類のヨーグルトが置いてありました。



図 3 1 店内のショーケース

・カンルジャヨーグルトを食べてみて

スズメやカイマクルではないノーマルのカンルジャヨーグルトを買って食べてみました。値段は 200g で 2.5TL とスーパーで売っているヨーグルトよりも結構高かったです。カンルジャヨーグルトはトルコのヨーグルトの中でも比較的デザート要素があり、そのまま食べたり、砂糖やジャムや蜂蜜をかけて食べたりします。私は最初そのまま食べて、その後砂糖をかけて食べました。

他のトルコのヨーグルトと、違い酸味があまりなく粘り気もほとんどないので本当にすっきりとした舌触りでした。あっさりしているので、デザート感覚で食べられると思いました。砂糖をかけてもおいしかったです、かけなくても十分おいしかったです。他のメンバーの感想は今まで食べたトルコヨーグルトの中で一番おいしいということでした。私もヨーグルトそのものとしてはカンルジャヨーグルトが今までで一番おいしいなと思いました。



図 3 2 カンルジャヨーグルト

・オーナーの話

「トルコ人は昔からヨーグルトを食べて暮らしてきました。今はヨーグルトを手作りする家庭が減ってきて、多くの方がスーパーでヨーグルトを買っています。しかし、人々はカンルジャヨーグルトのことは忘れません。それは私たちが昔から伝統的に愛情をこめてヨーグルトを作ってきているからだと思います。私たちは長い間こだわりを持ってカンルジャヨーグルトを作り続けてきて、そのことに誇りを持っています。」



図 3 3 筆者とオーナー

コラム4：シリブリヨーグルト - silivri yogurt （澤田 望実著）

トルコのヨーグルトには様々なブランドが存在します。日本のヨーグルトでは考えられませんが、トルコでは作られている地域によってヨーグルトにブランドがあります。3-3に登場するカンルジャヨーグルトもカンルジャという地域で作られたヨーグルトブランドです。こうした様々なヨーグルトブランドの中でも特にトルコ人に有名なのが、シリブリヨーグルトです。ここではシリブリヨーグルトについて紹介しながら、トルコのヨーグルト文化を覗いてみましょう。

シリブリとはイスタンブールから西に50キロほど離れた小さな町のことで、マルマラ海に面していて、ほとんど海拔がゼロなので、海のミネラルを豊富に含んだ土地となり牧草が良く育ちます。そのような土地で育てられた羊や牛のミルクでヨーグルトが作られているので、シリブリヨーグルトは美味しいのです。

シリブリ市の市長、オズジャン・ウシュクラルさんによれば、シリブリヨーグルトには1000年以上もの歴史があり、昔と変わらぬ製法を続けているとのこと。また近年、世界的にもシリブリヨーグルトの知名度は上がりつつあります。というのも、シリブリ市では毎年ヨーグルトフェスティバルを開催しており、2012年にも第51回ヨーグルトフェスティバルが開かれました。こうした地道な活動により、海外メディアもようやくトルコのヨーグルトに注目し始めたのです。

80年ほど前までシリブリヨーグルトは、ブナの木で作った大きな壺に羊のミルクを入れて作っていました。最近では需要の増加のため羊以外のミルクも使用するようになり、スーパーなどでも手に入れることができます。トルコへ旅行に行く際は探してみてくださいね。



ヨーグルトフェスティバルの様子
(2012.7)



伝統的なヨーグルトの売り子

4. おわりに

いかがだったでしょうか？

トルコでは昔から伝統的にヨーグルトを作っていて、今もヨーグルトを食べる習慣が根強く残っています。人々は日々アイランやいろいろなヨーグルト料理を食べています。それゆえヨーグルトがとても多く消費されています。トルコ人にとってヨーグルトは最も大切な食材の一つです。言い過ぎかもしれませんが食というのは文化だと思います。ゆえに、彼らにとってヨーグルトは自分たちの文化を語る上でなくてはならないものなのではないでしょうか。

日本ではトルコという国にヨーグルトというイメージを持っている人は少ないと思います。しかしこのゼミを読み終えられた方々はヨーグルトに対して新たな視点を持っていただけなのではないかと思います。そうになっていただけたら、ヨーグルト好きの私としては本当にうれしいことです。

5. 謝辞

最後になりましたが、今回研修旅行及びゼミ作成にあたりお世話になった方々に感謝の意を申し上げたいと思います。その中でも特に大阪トルコ文化センター長のチフチ・アイテキ様、カンルジャヨーグルトのスタッフの皆さまには多大な協力を頂きました。本当にありがとうございました。

6. 参考文献・URL

明治企業 HP

http://www.meiji.co.jp/yogurt-forum/frontier/topic_index.html

雪印企業 HP

<http://www.megumi-yg.com/salt-turkey/>

トルコ文化ポータル

<http://www.turkishculture.org/>

カンルジャヨーグルト

<http://www.kanlicayogurdu.com/>