

世界ジャガイモ料理の旅(2)

－スエーデン、フィンランド、デンマーク－

主 婦 秋 元 道 子

1. オーロラと白夜の国

北欧のスエーデン、フィンランド、デンマークは、北緯55度から70度の間にあって、オーロラの輝く極北の地、また白夜の国として知られています。日本から遠く離れ、いままです政治、経済また文化の面でも交流が少なかったため、あまりなじみがありませんでしたが、最近日本から直行便が運航されるようになり、その自然の美しさ、豊かさ、文化の高さ、恵まれた福祉事業などに触れ、ほんとうの「豊かな国」のモデルとしてあこがれる人も多くなりました。

北海道よりもずっと北に位置しているので、さぞかし寒いところと思われますが、ヨーロッパ大陸の西側を流れる暖流の恵を受けて、

それほど寒さは厳しくなく、スエーデンの首都ストックホルム（北緯59度）は1月の平均気温が-2.9℃、デンマークのコペンハーゲン（同55度）のそれは+0.6℃と、札幌（同43度）の-4.6℃よりも高く、意外にも寒さは厳しくありません。しかし北極圏に近いので、6月から8月まではいわゆる白夜の季節で、夜は11時を過ぎても新聞が読める明るさ、朝の3時にはもう明るくなり、暗い時間帯がほとんどないので、日本からの旅行者は慣れないうちは睡眠不足になってしまう、とのこと。それでも現地の人達は夜遅くまで街を歩き、屋外のテラスで語り合いながら飲食をし、短い夏を楽しく過ごし、日中は太陽の光を身体いっぱいを受けとめています。ただ、暖流の

麦飯、その他甘藷、雑穀、野菜類などの混ぜ飯を食べた。補食にはそば粉が最も普及した。副食は味噌、大根漬、梅干しが最も一般的であった。祝祭日には御馳走があった。（島根県西郷町誌、隠岐、下巻）

島根県では、一般農家の食事は至って貧相なものであった。主食は米3分粟7分で、ときには粟の代わりに甘藷または大根や葉菜を細目に刻んだものを混ぜて炊いた。朝飯は多くは茶粥に漬物で、冬分には甘藷を加えて芋粥を作った。昼飯や間食には飯に漬物、夕飯には味噌汁または醤油煮しめで、ときには鯖

や鰯があった。味噌漬は祝祭日の食事以外は口にできない貴重な漬物で、らっきょうとともに大切にされたものであった。祝祭日には御馳走があった。（島根県大和村誌下巻）

岡山県では、普通には3回食であったが、農繁期には4回食となった。麦の混ぜ飯、雑炊、団子類などを多く食べ、米の飯は祝祭日、病人、客用などだけであった。ご飯を食べる前に甘藷を食べた。畑作地帯では普通には蕎麦団子、蒸した甘藷などが多かった。（岡山県史15）

（つづく）

影響が比較的少ないフィンランドでは、南部でもときには6月に雪が降って旅行客を驚かせています。夏とは反対に、12月から2月にかけては太陽の恩恵を受けない季節で、遅い夜明けと早い日の入りの間の貴重な明るい時間を有効に活かし、長い夜は家の中で手仕事をしたり、楽しく語り合ったりしますが、スキー、アイスホッケーなどウィンタースポーツも盛んです。

2. 高福祉、援助大国

スウェーデンと聞いてすぐ思い浮かべるのは、世界でもっとも社会福祉事業が進んだ国ということですが、国の予算の1／3以上がこの関係に支出されていて、給付は物価にスライドし、医療については入院は全額無料と、うらやましいくらいに恵まれた保障が受けられます。しかし、全国に行き届いた福祉事業が行われるために必要な費用もたいへんなもので、そのときどきでいくらかの違いはあるのですが、働く人たちはその収入の少なくとも30%以上を税金、社会保障費などに拠出しなければなりません。それでも第一線を退いたあと、十分な給付が受けられ、暮らしに心配はありませんので、人々はこの制度に満足しています。

この国が開発途上国に対して、多大の支援をしていることはあまり知られていませんが、自分の国の人々が豊かに、生涯にわたって心配なく暮らせる制度をつくったうえ、政府が独自に、また途上国を援助する国際機関に基金を拠出することにより、大きな役割を果たしています。日本は米国に次ぐ世界第二の援助大国ですが、国民総生産に占める援助金拠出の割合はスウェーデンほか西欧、北欧の国々

の方が相当に高い比率となっています。

私たちがスウェーデンを思い出すもう一つは、ノーベル賞授与のときです。アルフレッド・ノーベルの命日にあたる12月10日には首都ストックホルムで国王御臨席のもとノーベル賞の授与式が厳かに行われます（同平和賞だけはノルウエーの首都オスロで授与されます）。

そのほか身近なものでは、ししゅうをはじめとするハンディクラフトがあり、また最近ではあまり使われなくなりましたがマッチの生産では世界第一位を占めています。日常の暮らしでのいちばん大きな楽しみは冬のクリスマスと、6月下旬の金曜日のミッドサマー・イブで、このときは国のどこでも、誰でも、緑と花のあふれる屋外で踊り明かします。

3. 眼で楽しみ、味わうスモーガスボード

日々の食事では、スウェーデンの人たちは、他のヨーロッパ人と比べても大食といわれます。これは、寒い北国で暮らすために必要なのでしょう。国の基となる産業は鉄鋼をはじめとする鉱工業と林業で、農地は広くはなく、気候の関係でつくれる作物はムギ類とジャガイモ、テンサイだけで、野菜類の生産も少なく、この頃では国際的に野菜の流通がよくなったとはいいいましても、いきおい肉類、魚、乳製品を主とする食事となり、ジャガイモは大切な野菜であり、また主食ともなっています。アルコールのほうはビールのほか、アクアビットが好まれますが、これはロシアのウォッカに似たたいへん強いお酒とのことでした。また、スウェーデンの人たちはコーヒーをたいへん好み、1日に7、8杯飲むのが普通で、隣のフィンランドとともに、世界でもっとも消費量の多い国の一つといわれています。



日本でも大きなホテル、レストランなどで客が自由に好きなものをとっていただく「バイキング」が流行っていて、これは本場の北欧の様式をとり入れたものですが、注文したお料理が自分の考えていたものと違ってガツカリする、ということもなく、好評です。

スウェーデンほか北欧の国々を旅行した人がびっくりするのは、ハム、ソーセージほか肉魚の燻製、魚の油漬け、酢漬け、それに小さく切ったパンの上にこれらをのせたもの、などがズラリと何十種類も並んでいるのを見たときで、どれをいただくか、それこそ迷ってしまいますが、これはコースでいえばあくまでも前菜であって、あんまりたくさんいただいてお腹を満たしてしまいますと、あとから運ばれてくるステーキなどの主菜がいただけなくなるので、その点気をつけなければならない、とのことでした。

このバイキング方式のものは「スモーガスボード」と呼ばれますが、一部のお料理は家

庭でも一品料理としてお客をもてなすとき、などに出されます。この国で好評な家庭料理であるミートボール、野菜詰めジャガイモ、ジャガイモと小イワシのオープン焼きを紹介いたします。

○ミートボール (シュツト・プーラル)

材 料 (4人分)

牛ひき肉	400g
タマネギ	中 1 個 100g
パン粉	適量
生クリーム	1 / 2 カップ
塩、こしょう、バター	

作り方

1. タマネギはみじん切りにしておきます。
2. ひき肉にタマネギのみじん切り、生クリーム、パン粉を入れてよくこね、塩適量 (小さじ 1 ぱいくらい)、こしょうを加え、しばらく置きます。
3. これを直径 2 ~ 3 cm くらいにまるめます。
4. 厚手の鍋にバターを溶かし、まるめたボールを入れて全体をこんがりと焼きます。
5. 焼き上がったミートボールは、そのままでいただけますが、ブラウンソースに入れて弱火でしばらく煮込みますと、より美味しくなります。

○野菜詰めジャガイモ

材 料

ジャガイモ	小 (50g 前後) 12 個
タマネギ	中 1 個 200g
牛ひき肉	100g
塩、こしょう、バター	

作り方

1. ジャガイモは皮つままのまま蒸すか茹でるかします。
2. しばらく冷やしたのち皮をむきます。
3. 鍋にバターを溶かし、ひき肉とタマネギのみじん切りを入れてよくいため、塩、こしょうで味をととのえます。
4. ジャガイモの端を少し切りおとし、崩れないように中をくり抜きます。先の尖った小さいナイフを使うとよいでしょう。
5. この中にいためたひき肉とタマネギを詰めます。
詰めた口は硬めのヨーグルトなどで覆うか、またはそのままいただきます。野菜詰めジャガイモは北欧ばかりでなく、ロシアの家庭でもよくつくられ、また中に入れる詰めものも、家庭によってそれぞれ工夫がこらされます。

○ジャガイモと小イワシのオーブン焼き（ヤンソンス・フレステルシュ）

材 料

ジャガイモ	中 5 個	600g
小イワシの缶詰		400g
タマネギ	中 2 個	400g
生クリーム	カップ 1	
牛 乳	カップ 2	
ピザ用チーズ		50g
塩、こしょう		

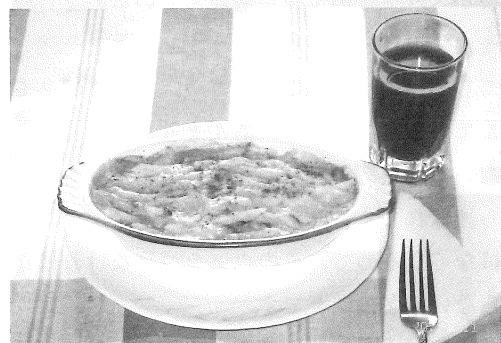
作り方

1. ジャガイモは皮をむき、縦に太めの千切りとし、水にさらします。
2. フライパンにバターを溶かし、薄

切りにしたタマネギを入れて褐色になるまでいためます。

3. グラタン皿にバターを塗り、いためたタマネギを薄くひろげ、その上に小イワシのをせ、塩、こしょうを振り、ジャガイモを重ねます。これを繰り返して2段にします。
4. この上から牛乳と生クリームをかけます。
5. アルミホイルで覆い、180 ～200℃のオーブンで20分焼き、一旦とり出してピザ用チーズを散らし、覆わずにそのまま10分ほど焼き、上に軽く焦げ目がついたところでとり出します。好みでパセリのみじん切りをふりかけます。

小イワシは味付けしない油漬けの缶



上. ミートボール（左）と野菜詰めジャガイモ（右）
下. ジャガイモと小イワシのオーブン焼き

詰として売られていますが、1 缶大たい100g 入りとなっています。ジャガイモは千切りにしたあと、崩れないように茹でておくと、そのあと熱の通りがよいようです。

4. 森と湖の国、親日的な人びと

国土全体が北緯60度から70度の間にあって、その半分は北極圏に入るフィンランドは豊かな森林と清く澄んだ水をたたえる湖の国として、この頃では旅行客に人気のある国で、日本から首都のヘルシンキへの直行便が運航されるようになって、一層往来が便利となりました。スエーデン、デンマークとくらべますと、暖流の恩恵がいま一つといったところですが、ヘルシンキの冬の気温は札幌とそれほどおおきな差はなく、考えるほど厳しいものではありません。しかし北極圏では半年以上も雪が積もり、トナカイを追って移動する牧畜が生業となっていて、農業は南のバルト海沿岸地方に限られています。

北国ですので、ウインタースポーツが盛んですが、他の陸上競技にも熱が入ります。古い話で私も先輩方から伺ったのですが、昭和11年（1936）ドイツ、ベルリンでのオリンピックの10000m競走で、日本の村社講平選手とトップを争ったのはサルミネン^{むらこさこうへい}ほかの3名のフィンランド選手で、1,2,3等を同国選手が占める結果となりましたが、村社選手に対し、観客全員から割れんばかりの温かい拍手が送られました。オリンピックは昭和15,19年（1940,44）ともに第二次世界大戦のために中止となり、戦後はじめてのロンドン大会（1948）のときは日本は参加を認められず、はじめて参加できたのは昭和27年（1952）のヘルシンキ大会のときでした。このようにスポーツを

通しても日本、フィンランド両国は深い結びつきがあります。

フィンランドは、日本人に対してたいへん好意的で親しみをもっているといわれます。これは、一つには日本人が礼儀正しく、勤勉で、進取の気性に富み、欧米先進国と肩を並べるほどに繁栄をもたらしたことによるのでしょうか。

5. 健康を支える牛乳とジャガイモ

スエーデンよりも一層北にあるため、フィンランドの農業は南部のバルト海沿岸で行われるだけで、作物もムギ類のほかはジャガイモ、それに涼しい気候でも育つ野菜類が主です。夏の間は昼間の時間が長く、気温はあまり高くないので、キャベツは大人が一抱えもするような大きなものがとれ、秋から初冬にかけては種類は少ないながらも野菜は豊富ですが、真冬から春先にかけては不足し、人びとの健康が心配されます。このごろでは、ヨーロッパのなかでの野菜の流通もよくなりましたが、それでも新鮮な野菜は貴重品で、ときにはジャガイモでさえも輸入しなければならないこともあります。

日本では冬場でも緑色の野菜が豊かに出回りますが、以前まだ輸入が円滑に行われないうちにフィンランドでは、ほうれんそうは一束いくらではなく、一枚二枚と買ったといわれています。また農村部では牛乳は大切なビタミン源で、沸かさずに飲む習慣があり、そのため乳牛の健康にはとくに気が配られました。それにつけても、年中どこかで野菜がとれる日本はなんと恵まれた国なのかしら、と感謝せずにはおられません。

ジャガイモはこの国では大切な主食であり、



上. 鮭のスープ

下. マッシュポテト・ギョウザ風 (右) とヨーグルトのムース (左)

また野菜でもあり、おかずとして工夫して料理されていますが、北海道で獲れる鮭を入れたスープ、マッシュポテトをギョウザ風に包んだもの、それにヨーグルトでつくったムースがたいへん美味しかった、とのお話でしたので、これらを試作してみました。

○鮭のスープ (ロヒイ・ケイト)

材 料

生 鮭	4 切れ
ジャガイモ	中 4 個 500g
ニンジン	大 1 本 200g
タマネギ	中 2 個 300g
バター	大さじ 2
塩、こしょう	

作り方

1. タマネギ、ニンジンは1～2cm角

に、ジャガイモはやや大きめに切ります。

2. 生鮭は3つくらいに切り、うすく塩を振っておきます。
3. 厚手の鍋にバターを溶かし、野菜をよくいためます。
4. ひたひたになるくらいの水を入れて20～30分弱火で煮ます。
5. 野菜が煮えたら生鮭を入れ、10～15分弱火で煮、塩、こしょうで味付けします。
6. お皿に盛り、好みて刻んだパセリをふりかけます。

家庭によっては鮭のアラにタマネギ、ニンジンを入れて弱火で20分くらい煮、アクを掬いとり、鮭の骨、皮をとり除いてつくったスープに野菜、生鮭を入れてつくることもあります。調味に白こしょうを使いますと、澄んだきれいなスープとなります。

冬の北海道の味覚「三平汁」^{さんぺい}に似ていますが、昔は鮭など魚のアラをストープの上で1日かけてゆっくりと煮て骨まで軟らかくし、野菜を加えてお味噌で味をつけ、浅めのどんぶり「三平皿」に盛り、熱いのをふうふう吹きながらいただいたものでした。

○マッシュポテト・ギョウザ風 (カレリアン)

材 料

ジャガイモ	500g
中力または強力小麦粉	100g

作り方

1. ジャガイモは蒸すか茹でるかして皮をむき、潰しておきます。

2. 小麦粉に水を少しづつ加えて硬目に練り、丸めてしばらく寝かせておきます。
3. 丸めたおだんごを筒状にのばして8～12個に切り分け、これをギョウザの皮のように薄くのばします。
4. のばした皮にマッシュポテトをのせます。
5. マッシュポテトが見えるように皮の縁を内側に包みこむようにします。
6. 大きなフライパンに油を敷き、包んだギョウザを入れて焼きますが、焦げつかないように途中で少し水を入れます。
7. 焼き上がったらお皿に盛りつけますが、これはパンのかわりにほかのお料理といっしょにいただきます。

○ヨーグルトのムース

材 料

ヨーグルト	500g
粉ゼラチン（ゼライス）	5g
砂糖、バニラエッセンス	

作り方

1. ゼラチンは5分ほど水につけておきます。
2. ヨーグルトに砂糖大さじ2～3杯（好みによって）とバニラエッセンスを入れて混ぜます。
3. ゼラチンを湯煎にして溶かし、これにヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、しばらく置いておきます。
4. これを器に入れ、冷蔵庫で冷やして固めますが、いただくときに果物を添えますと見た目も美しく、おいしくいただけます。

6. 模範となる農業国

太平洋戦争に敗れ、国土が荒れ、たいへんな食糧難となった日本を建て直すにあたり、食糧確保のための農業と、多くの国民を養うための工業とを二本の柱としたらよい、そして農業はデンマークに学ぶべきである（一方では山地が多い日本農業はスイスを範としたらよからう、との意見もありました）との提言がなされましたが、それほどにデンマークは農業が進歩した魅力的な国と映りました。

国土のほとんどが平らで山がなく、したがって無駄なく土地を利用できることは、この国の農業の強みなのでしょう。また、北欧の国のなかでは気候にも恵まれ、ムギ類、ジャガイモ、ナタネ、テンサイ、それにキャベツなどの野菜、ほかに小面積ながらリングモも栽培されます。乳牛、豚などの家畜、ニワトリも多く、バター、チーズなどの乳製品、肉類は大切な輸出品となっています。ジャガイモは食用、家畜の餌となるほか、種ジャガイモの生産量も多く、これもまた外国に輸出されます。

7. デザートは大学いも

デンマークの人たちは、4種類の食品を毎



ジャガイモの大学いも風

日欠かさず食べるといいます。穀物（パン）、肉、牛乳、それにジャガイモです。最近日本では、ジャガイモの大産地の北海道でも、これを主食とすることは少なくなりましたが、御飯のかわりに食べるときには、やはり男爵いものように粉を吹くようなホクホクしたものが好まれます。北欧では今日でもジャガイモはいぜんとして主食の座をゆずりませんが、日本と違いその種類も多く、人それぞれの好みもありましょうが、どちらかというホクホクしたものよりも、羊羹のようにしっとりとした硬いもの、あちらの国でいう「超粘質」のものが好まれるようです。同じ種類のもので、調理のしかたによって、たとえば茹でたときに崩れてしまうようなものでも、皮つきのままふかしますと、しっとりと、割れずに煮上がるようです。

肉類が食卓に上がることの多いデンマークでは、家庭でもステーキ、ミートローフなどが多く出され、それにはジャガイモ、ニンジン、インゲンなどの野菜が山のように添えられ、まことにヘルシーですが、デザートとして果物といっしょに勧められたジャガイモの大学いも？がたいへん美味しかった、とのお話を伺いました。作り方は簡単ですので、お試しになられたらいかがでしょうか。

○ジャガイモの大学いも風

材 料

ジャガイモ	500g
無塩バター	大さじ4
砂糖	大さじ4

作り方

1. ジャガイモは皮つきのまま蒸すか茹でるかして、冷ましてから皮をむき、大きめに縦切りにするか、乱切

りにしておきます。

2. フライパンに無塩バターを入れて弱火で溶かし、砂糖を入れて薄茶色になるまでゆっくり温めます。
3. これにジャガイモを入れ、フライパンをゆすりながら蜜がいても全体にからまるようにします。
4. 温めておいたお皿など器にとり出します。

油で揚げないところが日本の大学いもと違いますが、ジャガイモを揚げたから蜜をからめますと一層美味しくなります。蜜の味付けは好みにもよりますが、日本のサツマイモの大学いもでは、砂糖に少量のしょう油と酢を加えています。

(つづく)

編集 活発に飛びまわっていた鳥や蝶たちもひと休みの夕暮近く、傾きかけながらも太陽は勢いを弱めることなく照りつけます。乾いた庭の一隅では、アリだけが長い列をつくって、せっせと運搬に余念がありません。如露で水をまく片端から地面は乾いてゆきますが、垂れ下がった葉の間からは、明日は咲くぞとばかりに大きくなったアサガオのつぼみがのぞいています。軒下の風鈴が心地よいメロディーを奏で、ひととき暑さを忘れさせてくれました。

いも類振興情報 第92号

平成19年7月15日発行

発行所 財団法人 いも類振興会
〒107-0052 東京都港区赤坂6-10-41
ヴィップ赤坂303号室
電話 03-3588-1040
FAX 03-3588-1225
振替 00130-1-110152
印刷所 JTB印刷株式会社