

【トルコ共和国大使館・文化広報参事官室】  
美食の国、トルコ  
～知られざる健康的なトルコ料理をご紹介～



美食の国として知られている、トルコ。世界三大料理のひとつに数えられるトルコ料理ですが、朝昼夕を通して健康的なお料理を楽しめるのも魅力の一つです。その昔、中央アジアに暮らしていたトルコ人の祖先は、徐々に西進し現在のアナトリアの地に辿り着きました。その後、領土を拡大し、西はアルジェリアからエジプトまでの北アフリカ一帯、広大な領域を支配するオスマン帝国を築いていきました。トルコ料理が大きく発展したのは、このオスマン帝国の時代。料理の種類は多く、丹精込めた料理はシンプルでありながら新鮮な食材の味がうまく引き出されています。世界的にも有名なトルコ料理は、まだまだ知られざる魅力がたくさんあります。

## エーゲ地方のアーティチョークとオリーブオイル

アーティチョークは低脂肪で食物繊維、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質が豊富な栄養満点の食材です。ビタミンCとK、それにマグネシウム、リン、カリウム、鉄分などの重要なミネラルも豊富です。アーティチョーク抽出物はコレステロール値や血圧を下げ、肝臓や消化器系の健康を促進し、血糖値を下げ、さらには抗がん作用もあると言われています。トルコのエーゲ地方に住む人々は、新鮮なそら豆のピューレ詰めアーティチョーク、アーティチョークと野菜のオリーブオイル漬け、アーティチョークと米のオリーブオイル漬け、そしてみんなが大好きなアーティチョークのドルマなど、バラエティ豊かなアーティチョーク料理を楽しみます。



# トルコ

## イワシのブドウの葉包み焼き

北エーゲとマルマラ海でとれる小さな美味しい魚イワシは、その抗炎症作用で心臓病予防に効果的なオメガ3脂肪酸が豊富です。イワシは他にもビタミンB12、カルシウム、ミネラル、たんぱく質を豊富に含んでいます。

### レシピ

1. イワシを洗って塩をふり、15分ほどおいて水切りする
2. ベイリーフと合わせ、コショウをふってオリーブオイルをまぶす
3. ブドウの葉を洗い、よく拭いてからイワシを一尾ずつ包む
4. 蓋つきの耐熱容器に並べ、オーブンの中火で30分ほど焼く  
熱いうちにレモンのスライスと野菜サラダを添えてどうぞ！



## チュルブル(ポーチドエッグのヨーグルトソースがけ)

手早く簡単に作れて美味しい一品です。しかも材料はヨーグルト、ガーリック、オリーブオイル、卵と栄養豊富なものばかり。ヨーグルトには体に必要な栄養素の殆どが含まれ、特に骨や歯の健康に欠かせないカルシウムやミネラルが豊富です。そしてオリーブオイルとガーリックは地中海料理の魔法の食材です。

### レシピ

1. 小皿に卵を割り入れ、それを沸騰した湯の中に静かに落とす
2. 卵の形を崩さないよう、湯の中でフライパンの片側に寄せ、沸点を下回る温度で3-4分茹でる
3. 穴空きおたまで茹でた卵をとり出し、水気を切ったら皿に盛る
4. ニンニクを潰してヨーグルトと合わせ、3の卵にかける
5. フライパンでオリーブオイルを熱し、赤トウガラシを加えてかき混ぜる
6. 5を4のヨーグルトの上からかけてできあがり

熱いうちに召し上がれ！



## トルコについて

地中海沿岸に位置し、有名なボスポラス海峡が隔てるアジアとヨーロッパを結ぶトルコは、多様な気候と文化交流の中心地であることにより、何世紀にもわたる多様な文明が反映された歴史、自然や美食を有し、2019年には約5,200万人の観光客をお迎えしました。文化が交差するこの国は、伝統とモダンが融合した芸術やファッションに大変寛容で、またダイナミックなショッピングとエンターテインメントライフによって世界中から訪れる人々を魅了し続けています。



詳細は以下ウェブサイトをご覧ください。

[www.goturkey.com](http://www.goturkey.com)

Facebook: <http://www.facebook.com/tourismturkey.jp>

Twitter: <https://twitter.com/TourismturkeyJP>

Instagram: <https://www.instagram.com/tourismturkey.jp>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/tourismturkeyjp>

報道関係者の皆様からのお問合せ先：  
トルコ共和国大使館・文化広報参事官室広報代理店  
アビアレップス株式会社 井原英美・喜多尾風見子  
[Turkey.japan@aviareps.com](mailto:Turkey.japan@aviareps.com)