

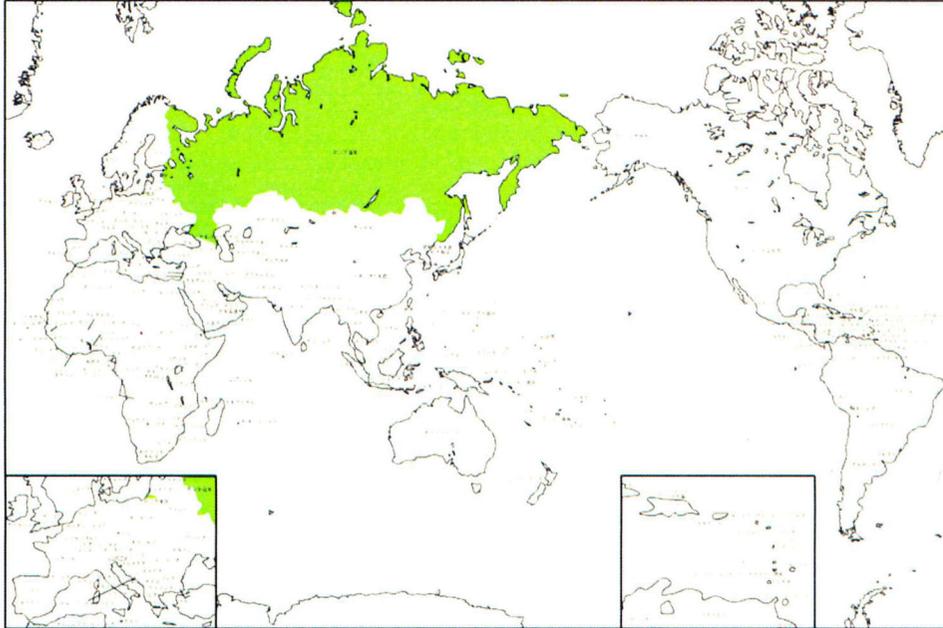
# ロシアってどんな国？



## 国旗について

「スラブ三原色」と呼ばれる白は高貴と率直の白ロシア人を、青は名誉と純潔性の小ロシア人を、赤は愛と勇気の大ロシア人を表しています。

## ● 位置・地形



日本の約 45 倍、アメリカの約 1.7 倍の世界最大の面積を持つロシアはウラル山脈(写真右)を挟んで東側のヨーロッパ部と西側のアジア部に大きく分かります。東西の両端で時差は 9 時間にもなります。シベリア鉄道の北部はシベリア



(写真左)と呼ばれ、一面雪と氷に覆われています。

シベリアはエニセイ川とレナ川によって西、中央、東シベリアに分かれ、ヨーロッパ部は低平な丘陵性の大平原、シベリアは西から低地、台地、山地の傾向を示します。

## ● 言語・宗教

宗教はロシア正教が最も優勢で、その他イスラム教、仏教、ユダヤ教などに構成されています。使用言語はロシア語です。ロシアは多民族国家ですが、ロシア人が8割を占めています。しかし、文化及び生活習慣の面において、国内の民族は「ロシア人としての均一性」を持っています。

## ● 歴史

1792 年、ロシアの使節ラクスマンが蝦夷地の根室に来航し、漂流民の大黒屋光太夫を送り届け、通商を求めました。後に、樺太・千島交換条約を結んだロシアは、樺太を領土としました。満州を占領し、韓国への進出を強めたロシアは、日本との日露戦争 1904 年に敗戦しましたが、日露協約を結んで協力し合うようになります。1917 年レーニンは労働者と農民の独裁を唱え、ロシア革命を起こしました。後に 1922 年ソ連が成立しましたが、東西ドイツが統一し、1991 年ソ連が解体しました（冷戦の終結）。

## ● 気候・風土

国土の大半が亜寒帯の気候に属します。特にシベリアの冬は寒く、夏には気温が 20℃くらいまで上がりますが、冬は -50℃以下になることもめずらしくありません。また、シベリア北部に広がるツンドラ地域は、降水量が少なく、地下に 1 年中溶けることのない永久凍土が広がっています。

# ● 食文化

## ～食に対する考え方～

もともと食糧事情が厳しい土地であるため、食は貴重で大切なものだという意識が強く、収穫に対する関心も強いです。

ロシア革命後、ロシア社会全体では、それまでの伝統的な食文化・食習慣が薄れてしまいましたが、現代では伝統を重んじる傾向が強いです。また、ロシア正教、イスラム教、ユダヤ教では食事の禁止事項が存在しますが、ソビエト連邦時代を通じて、大多数のロシア人は食事の禁止事項に対する意識が薄くなってきています。しかし、厳格なロシア正教の信者は様々な断食を行います。

## ～ロシア料理の特徴～

多数の民族が暮らしているため、様々な食材を用いる多様な食文化・地方料理が存在します。しかし、無駄を嫌い、食材の隅から隅まで活かした堅実かつ実質的なものが多いです。ロシアの寒冷な気候条件などから、塩漬の肉や酢漬の野菜、ジャムなどの保存食は特に重宝されています。また、味付けはシンプルで、基本的には塩と胡椒ですが、ハーブがふんだんに用いられています。ロシア料理の基礎は、厳しい気候風土に暮らす農村住民のあいだから生まれた農民の料理です。豊富な魚、野生の鶏獣肉、きのこ、ベリーや蜂蜜を組み合わせたものが多く、ライ麦や小麦などの穀物も利用されています。風味豊かなスープやシチューは、旬の、あるいは貯蔵可能な食材、魚、そして肉を中心としたものです。また、サワークリームをいろいろな料理にかけて食べることも多いです。

## 【給食で作る料理】

### ■ ボルシチ

ロシアスープの中の代表的な煮込みスープです。日本の雑煮のように、地域によってモスクワ風、ウクライナ風、シベリア風、キエフ風などがあり、肉、野菜の切り方などに違いがあります。また、緑のボルシチ、水兵のボルシチなど数えれば約40種類にも及びます。羊肉、豚肉、牛肉、魚などの一種と、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、セロリ、緑黄色野菜など好みのものを具たくさん入れます。特にビーツと呼ばれる野菜はボルシチには欠かせない野菜の一種で、ボルシチの赤色はビーツの色素によるものです。トマトを加えるのでサワーの酸味とともにさっぱりとした味になります。



### ■ ピロシキ

東欧料理の惣菜パンで、大きさは幅6cmから13cmほどです。ロシアでは、焼くピロシキの方が主流ですが日本では揚げたものが主流となっています。具も多種多様で、肉、魚、卵、米、芋などが用いられます。茶菓子としてジャムや果物を詰めた甘いピロシキも作られています。



### ■ スタリーチヌイ

スタリーチヌイとは、ロシア風ポテトサラダのこと。ロシア料理の味付けによく使われるサワークリームを加えるため、コクがあって濃厚な味です。

