JICA海外協力隊に挑戦したとある教員の話

Kyrgyz Letter

No. 3
2026 November

Pickup! キルギス料理

こんにちは。「食欲の秋」がやってきましたね！キルギスにも四季があり、落ち葉が美しい季節になりました。
今回はキルギス料理の一部を紹介します。

おすすめキルギス料理５



① пловプロフ
お肉、にんじん、お米を油で炊き込んだ中央アジア料理。実はキルギス料理は油っぽいものが多い。



② шашликシャシリク
牛鶏羊肉の串焼き。キルギスといえばボリューミーで迫力満点のお肉。スパイスの味付けがおいしい。



③лагманラグマン
キルギスの麺料理。焼うどん、スープ、つけ麺と種類がいろいろある。



④ борщボルシチ
ウクライナのスープですが、キルギスでも食べられる。茶色い料理が多い中、ビーツのきれいな赤色のスープの中に野菜とお肉がゴロゴロ。一番好きな料理。

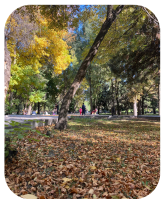


⑤ самсаサムサ
中央アジアのミートパイ。サクサクのパイ生地の中から肉汁があふれ出す。中身はお肉の他にじゃがいも、ニラ、チーズ、カボチャもある。おやつ。

番外編



Боорсокボルソック
伝統的な一口サイズの揚げパン。山盛りのボルソックで客人をもてなすのがキルギス文化。どこに行っても置いてあるけど、それぞれ味が違う奥が深い料理。



INDEX

■キルギス料理
■キルギスのスーパー

キルギス豆知識

キルギスはキルギス語とロシア語の２か国語が話されている国。では、スーパーで売られている商品は何語で書かれているでしょう？



これはジュースのパッケージです。
表面はロシア語、
ひっくり返して裏面はキルギス語で書かれています。

表面🇷🇺　裏面🇰🇬

レストランのメニュー表もキルギス語とロシア語が併記されていることが多いです。テレビのサッカー中継では、解説者が２人いて、それぞれキルギス語とロシア語を使って掛け合いながら実況することもあるそうです。

日本では複数言語が話されている状況はなかなか考えられないですね。私はロシア語、キルギス語、英語、日本語を使い分けて生活しています。

Pickup! キルギスのスーパー・バザール









外国のスーパーを見ると、その国の人々の生活が見える気がしませんか？キルギスでは野菜果物は安く、1キロ単位で計算します。機械で重さをはかってからレジに行きます。チーズやソーセージは種類が豊富で、まさに遊牧文化と酪農・畜産業が深く根付いている国の象徴となっています。

お肉・乳製品コーナーが豊富

ローカルなバザール

バザールに行けばもっとローカルな文化を感じることができます。お肉コーナーではその場で解体したお肉が吊り下げられていてビックリ！







←発酵させたミルクを乾燥させたクルトという保存食

QRコードからメッセージ・コメントや次回のリクエストを募集しています！→