

報道関係各位

# 【10月20日発売】日本初！エストニア料理レシピ本『旅するエストニア料理レシピ』の発売が決定

エストニア大使館にて、同日発売記念プレス発表会を開催

Uricaが運営するウェブサイト「エストニア料理屋さん」でおなじみの、日本で唯一のエストニア料理家・佐々木敬子によるレシピ本が2021年10月20日に発売されます。

また、同日14:00より、エストニア大使館にて発売記念プレス発表会が開催されます。



『旅するエストニア料理レシピ』書影

書名：『旅するエストニア料理レシピ  
～The Estonian Home Cooking Recipes～』

著者：佐々木敬子

定価：2,200円（税別）

ISBN：978-4867539903

版型：B5判

頁数：116頁

Amazonもしくはエストニア料理屋さんのオンラインショップにてぜひお買い求めください。

・ Amazon：

<https://www.amazon.co.jp/gp/product/xxxxxxxxx/>

・ エストニア料理屋さん：

<https://estonianavi.com/product/e-cookingrecipes/>

## ● 日本初のエストニア料理レシピ集が、本になりました！

エストニア料理屋さんは2018年に始まった移動レストランです。いままでに多くのワークショップやイベントでエストニア料理をご提供してきました。この度、それらのワークショップで提供してきたレシピに加え、著者自身がエストニアの各地を料理をめぐって旅をし、各家庭で学んだ現地レシピを忠実に再現し、一冊の本ができました。前菜からスイーツ、そしてエストニアの主食でもあるライ麦100%のパンの作り方まで一挙に公開です。

### Contents



2	はじめに
4	エストニアの美味しい名産品マップ
7	前菜 Estroog
8	イワシのはちみつマスタード
10	きゅうりのピクルス
12	きのこのピクルス
14	きのこのサワークリームサラダ
18	スプラウツパイ
20	ロゾリエサラダ
2	ピンクのたまご
25	スープ Supp
26	キャベツとひき肉のスープ
28	サマー・コールスラップ
32	タンブリングスープ
34	きのこのポタージュスープ
36	セト地方の小魚スープ
39	メイン Peatsoo
40	豚肉のライ麦パン
42	サーモンとピープ焼き
44	ヨーグルト漬け鶏肉パベキュー
48	スルト
50	たまごのカツレツ
52	ピープとステーキニのパイ
54	サーモンとジャガイモの生クリーム焼き
57	パン Leib ja sai
58	自家製酵母で作るライ麦パン
62	ルバーブジャム
63	卵バター
66	キャベツとベーコンの織み込みパン
68	パンブレット
70	焼きしりパン
74	キアス島の白いパン
76	ロールパン
78	地形パリエーション
79	フィリントンパリエーション

81	スイーツ Magustoit
82	ゼメリナムース
84	スノーボールスープ
86	かぼちゃのヨーグルトケーキ
88	バリのりんごケーキ
92	サクランボ・クリームりんごケーキ
94	タンクヤープラッドケーキ
96	クインケーキ
98	ルバーブとシソモンケーキ
100	グリーンベルベットケーキ
102	りんごの炭ごとオープン焼き
107	ドリンク Jook
107	ハーブクォーター
108	ベリークォーター
109	ハーブティー
110	ルバーブシロップ

エストニア食品総行	
16	ラハネー国立公園・森のリアルオーガニック
30	ハーブサム・色彩の彩るサマー・ワールドスープ
38	セト・セトの伝統を照らす鶏卵の炙
46	タルトゥ・夏の楽しみは裏庭にあり
65	ムツ島・「Muhi leib」創始者と語る
72	サレマ島・異質な地形が広がる島のはずれ
80	キアス島・小さくて赤くておいしい島
90	タリン・エストニアのりんごは、おうちの味
104	バルズ・祖先の農地を取り戻す夫婦
112	アドヴェレ・牛乳博物館の女神
コラム	
64	ライ麦パンの楽しみ方
番外レシピ	
21	ピープの焼き方
114	各乳製品の作り方

本書には3つの特徴があります。

1. 日本で作れる材料なのに、現地の味が再現できるレシピ
2. 料理と自然が一体になった色彩鮮やかな美しいビジュアル
3. 著者が実際にしたエストニア各地料理の旅を書き下ろしコラムで再現（食の特産品の地図つき）

まず1つ目は、日本国内で調達できる材料に厳選し家庭で作れるようにレシピを調整し、再現している点です。海外のレシピは見るのが楽しく、異文化に胸も踊りますが、いざ作ってみようとする、現地ではか手に入らない材料が数多く入っていたり、計る分量もまちまちだったり、温度や湿度の違いでうまくいかなかったり……そんなことがないよう、本書では、日本のご家庭で再現することを前提として、レシピ本文だけではなく多くの調整のためのヒントがTIPSとして掲載されています。このレシピを再現すれば、日本のご家庭でエストニア現地の味を楽しむことができるでしょう。

## Step 2 ▶ 酵母を増殖させる

【材料】(1斤分)  
水……380g  
ライ麦粉……200g  
ステップ1で作った酵母種……10g

### 【作り方】

- ①ボウルにライ麦粉とステップ①で作った酵母種と水を入れ、よく混ぜる。
- ②空気を通すタオルや布などをボウルにかぶせ、空気に触れながら日の当たらない風通しの良い場所に置く。
- ③発酵のために16～24時間（室温20度～25度）待つ。発酵時間が長ければ長いほど酸っぱい味が強くなる。
- ④ボウルの中に気泡が発生し、お酒のような香りがしたら発酵完了。



【注意】や【POINT】など調整して作るためのヒントが一杯

### ▶注意

発酵完了後、④でできた酵母を大きく3ほど、保存容器に保管します。次回からはステップ2から始めることができます。瓶の大きさは保存する酵母が瓶の半分以下になるようにする。瓶の蓋は少し緩ませて冷蔵庫に入れます。酵母は2週間ほど冷蔵庫で保管可能ですが、それ以上の期間次のパンを作らない場合は、ライ麦粉と水を小さじ1程度入れ、かき混ぜて冷蔵庫に戻します。



### POINT

繰り返し酵母種を使ってパンを作っていくと様々な種類の菌が入り、おいしいパンができますと言われています。酵母種を作るボウルはどんな素材のボウルでもできますが、木のボウルが発酵により良いとされています

2つ目は、料理と自然が一体になった色鮮やかなビジュアルです。



## ルバーブとシナモンケーキ ▶ Rabarberi-kaneeli kook

ルバーブはいちごの前に、エストニアの春を告げる食べ物です。庭がある場合はルバーブを植えていることが多く、すぐそこからケーキの材料を調達することができます。

【材料】(直径15cmラウンドケーキ型)  
薄力粉……200g  
バター（無塩）……100g  
卵（Mサイズ）……1個  
サワークリーム（無糖ヨーグルトで代替可能）……100g  
（サワークリームの作り方はxxページを参照）  
砂糖……70g  
ベーキングパウダー……4g  
塩……少々  
ルバーブ……150g  
砂糖（ルバーブにまぶす用）……10g  
シナモンパウダー（ルバーブにまぶす用）……4g  
フィリング  
粉砂糖（お好み）……少々

### 【作り方】

- ①溶かしたバターと砂糖をボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②バターと砂糖の入ったボウルに、卵とサワークリームを加えよく混ぜ、薄力粉、ベーキングパウダー、塩を加える。
- ③ルバーブを1.5cm～2cmの幅に切り、砂糖とシナモンをルバーブにかけて和える。
- ④③のルバーブを②ボウルの生地に入れて混ぜる。
- ⑤ケーキ型に分量外のバターまたは油を型の内側に塗る。
- ⑥ケーキ型に生地を入れ、型を少し揺らして表面が平らになるようにする。
- ⑦195度のオーブンに60分入れる。竹串などで火が通っているか確認し、生地がついてこなければ焼けた証拠。
- ⑧ケーキが冷めたら、お好み粉砂糖をかける。

### POINT

ルバーブの量は置く必要はありません。日本ではフレッシュなものは5月から6月に購入することができます。ルバーブの色はさまざまありますが、どの色でも同じような味です。また、お好みで一緒にベリー類を50gほど生地に混ぜてもおいしいです。

IT立国などで有名なエストニアですが、人々が暮らす環境は大変自然豊かで、住宅地からもあつという間に森へと足を踏み入れることができます。森からは、季節になれば多くの恵みがもたらされます。エストニア人たちは森へ入って、その日の分だけベリー類を摘み、料理に使います。料理にベリーや自然の恵みが多いのはそんな環境と共存するエストニアの人たちの知恵が、レシピに凝縮されているからでしょう。

本書には、こうした自然と料理のつながりをできるだけビジュアルにも取り込み、まるで庭や森の中でピクニックをしているかのようにリラックスして料理を楽しんでいただきたいという思いが込められています。

3つ目は、著者自身によるエストニア料理旅の紀行コラムが本書の随所に掲載されている点です。これらのコラムには、各レシピを学ぶ際に出会ったエストニアの人々の物語がひとつひとつ著されています。

頁頭に記された地図は、そのレシピに出会った地域を表しています。またこれ以外にも巻頭には、エストニア各地の色の特産品を楽しいイラストとともに記した地図が収められています。

このコラムにも、豊富な写真が使用されています。風景だけでなく、そこで出会った人々の表情が、エストニアの空気を私たちの目の前まで運んでくれます。

料理ができあがるまで、旅する気分で、コラムを楽しんでみてはいかがでしょうか。



### エストニア食卓紀行 ラヘマー国立公園 森のリアルオーガニック

エストニアには5つの国立公園があります。そのひとつラヘマー国立公園は、エストニア最北に位置する国立公園です。公園の中で暮らしている一帯の家が存在しています。

9月上旬、タリンで出会ったデザイナーから「ラヘマー国立公園へ行こう」という誘いで、ふたつ返事で向かいました。バスを乗り継ぎ、ネイチャーガイドのラウノと待ち合わせして、車で移動します。「ラヘマーのことなら任せてくれ！」と頼もしいネイチャーガイドであるラウノ。森に行き自然を満喫したい願望を叶えるには、ガイドを手配することが必須です。森に入

る前にラウノの裏にある小川に仕掛けていたヤブメクナギがかかっているか確かめに行きます。

森では食べると危険なまきのこや、ベリーに似た赤く美しい実が数々人間を試みかけます。森に詳しいラウノが「この真っ赤な実を食べても大丈夫です」と、長年の経験から危険を教えてくださいました。

まきのこやベリーはラウノのおかげで、ベリーが群生している場所や、貴重なキノコが生える場所を教えてもらいながら歩を進めます。どうしても欲深さが出てしまい、そんなにたくさん



左はラヘマー国立公園の森で、右はラヘマー国立公園の森で暮らす人々の生活の様子。この写真は、この本を執筆するにあたり、ラウノと一緒に行った撮影です。

### 著者紹介



著者近影

著者 佐々木敬子 (Keiko Sasaki)

食文化研究家。各国を旅しながら現地の料理教室や家庭で味を修得。バルト三国最北の国エストニアに出会い、日本でエストニアの食文化を広める活動開始。2018年より駐日エストニア共和国大使館のレセプション、駐日欧州連合代表部などに料理の提供協力。その他、企業向けレシピ開発、食文化講演などを行う。料理教室「エストニア料理屋さん」、バルト三国情報サイト「バルトの森」主宰。

エストニア料理屋さん <https://estonianavi.com/>  
バルトの森 <https://baltnomori.com/>

### エストニア大使館会議室にて発売記念プレス発表会を開催（招待制）

発売の同日にプレス発表会を開催させていただきます。  
(尚、コロナ禍での開催のため、ご参加は招待制とさせていただきます)

日時：10月20日（水） 14:00～  
場所：エストニア大使館 会議室  
住所：〒150-0001東京都渋谷区神宮前2丁目6-15  
アクセス：東京メトロ 外苑前より徒歩9分



開催場所：エストニア大使館会議室