

## ポ日食材辞典

|              |   |
|--------------|---|
| 著者           | 八木めぐみ Yagi, Megumi (田口めぐみ)  |
| 所属           | エッセイスト  |
| アイテムタイプ      | 辞書 (Forum Poland Online Database: FPOD)   |
| URL          | <a href="http://www.forumpoland.org/yagi2009.pdf">http://www.forumpoland.org/yagi2009.pdf</a> |
| 発行年月日        | 2000年   |
| Copyright by | Yagi, Megumi  |
| 初出           | 八木めぐみ「ポ日食材辞典」(藤井朋子・八木めぐみ・吉岡則子編『ポーランド料理』日本ポーランド協会関西センター(自費出版)、2000年、pp.64-73)。                 |

### 野菜・キノコ類(warzywa i grzyby)

**bakłażan** ナス

**bób** ソラマメ \*suszony bób 乾燥ソラマメ

**boczniki (Pleurothus)** ヒラタケ

**borowik (Boletus)** ヤマドリタケ \*日本では「ポルチーニ」の名称でイタリアから輸入されている。  
「イグチタケ」も同じ類。

**brokuły** ブロッコリー

**brukiew (Brussica napus var.napobrassica)** ルパタガ

**brukselka** 芽キャベツ

**burak** ビート、ビーツ \*パルシチに欠かすことのできない野菜。丸ごと1時間位ゆでてそのまま冷まし、皮をむく。細かく切ってサラダ、マリネ、シチュー、スープ等に用いられる。

**cebula** タマネギ \*cebula żółta = 黄タマネギ、cebula czerwona = 赤タマネギ(レッドオニオン)、cebula biała = 白タマネギ、młoda cebula = グリーンオニオン、緑葉部分を食べる葉たまねぎ、成熟する前に収穫されたもの)

**cukinia** ブツキーニ \*ラタトゥーユに欠かせない野菜。ソテー、スープ煮などにする。

**cykorria** チコリ \*ほろ苦い味が特徴。一枚ずつはがしてサラダやオードブルにしたり、クリーム煮、グラタンなどに用いられる。

**cykorria radicchio** ラディッキオ \*チコリの一種

**czosnek** ニンニク

**daikon** ダイコン

**dymka** ネギ

**dynia** パンプキン、カボチャ、スカッシュ

**fasola** インゲン、ビーン

**fasola czarna** 黒インゲンマメ、ブラックビーン \*biała fasola duża = ホワイトキドニービーン

**fasola czerwona** 赤インゲンマメ、レッドキドニービーン

**fasola złota** (*Phaseolus aureus*) リョクトウ (緑豆)

**fasolka szparagowa** インゲン \* *zółta f. sz.* = フレッシュワックスビーン、*zielona f. sz.* = フレッシュ  
ユグリーンビーン (サヤインゲン)

**groch** エンドウ、ピー

**groch cukrowy** サヤエンドウ

**groch żółty** (*Pisum sativum*) 黄色の半割りエンドウ \*乾燥させたエンドウは黄色か緑色で、丸又  
は半分に分けた形で売られる。

**groszek zielony** グリンピース

**grzyb** キノコ

**jarmuż** (*Brassica oleracea var. acephala*) オーナメンタルケール

**kabaczek** ウリ科の植物。スカッシュの一種。

**kalafior** カリフラワー

**kalarepa** (*Brassica oleracea var. gongylodes*) コールラビ \*キャベツの近縁種。地下茎はカブの  
ように使え、葉はハウレンソウに使える。主に地下茎を食し、皮をむいてサラダにしたり、加熱後皮  
をむいて野菜料理、スープ、シチュー、グラタンなどに使われる。

**kapusta** キャベツ

**kapusta biała** ホワイトキャベツ

**kapusta czerwona** レッドキャベツ、赤キャベツ

**kapusta kiszona** サワークラウト、発酵キャベツ \*料理の本等では *kapusta kwaszona* の名称がよ  
く使われるが、一般には *kapusta kiszona* が使われる。これは、塩、ローレル (月桂樹の葉)、クミ等  
を加え自然発酵させて作り、酢は加えない。

**kapusta kwaszona** = *kapusta kiszona*

**kapusta pak-choi** (*Brassica simensis*) パクチョイ、チンゲンサイ

**kapusta pekińska** (*Brassica pekinensis*) ペツアイ、セロリキャベツ \*小型の白菜のような形

**kapusta włoska** サボイキャベツ

**kapusty chińskie** 中国野菜

**kartofel** = *ziemniak*

**kukurydza** トウモロコシ \*ヤングコーン = *małe kukurydze*

**kurka** = *pieprznik jadalny*

**marchew** ニンジン

**młoda kapusta** 新キャベツ、春キャベツ

**młody kartofel** = *młody ziemniak*

**młody ziemniak** 新ジャガイモ (= *młody kartofel*)

**ogórek** キュウリ \*サラダなどに使われる *ogórek biały*、ピクルスなどに使われる *ogórek gruntowy*、

日本のキュウリのように細長い *ogórek szklarniowy* 等がある。

**ogórek kiszony** 発酵キュウリ、発酵キュウリのピクルス \*料理の本等では *ogórek kwaszony* の名称がよく使われるが、一般には *ogórek kiszony* が使われる。これは、塩、砂糖、ホースラディッシュ、ニンニク、ディル等を加え自然発酵させて作り、酢は加えない。ただし、市販品には酢が入っていることがある。なお、英語のピクルスは「発酵」と「酢漬け」の両方を含む。

**ogórek kwaszony** = *ogórek kiszony*

**ostra papryka** チリペッパー、トウガラシ

**papryka** ピーマン、パプリカ、チリペッパー \**słodka papryka* (スウィートペッパー) と *ostra papryka* (チリペッパー) がある。通常はスウィートペッパーを指す。

**pasternak** パースニップ

**pieczarka** マッシュルーム

**pieprznik jadalny** (*Cantharellus cibarius*) アンズタケの最良品種 (= *kurka*)

**pietruszką** (*petroselinum hortense*) ターニップルーツパセリ \**salsefia* (サルシファイ) に似た白い根を使うために主に栽培される。葉 (*natka pietruszki*) は料理の彩りに、根はブーケガルニとしてスープに使われる。

**pomidor** トマト \**pomidory włoskie* = プラムトマト、*pomidory winogronowe* = カラントトマト

**por** (*Allium porrum*) リーキ、西洋ネギ、ポロネギ \*根の直径が太く、甘く柔らかい。ブーケガルニとしても用いられるが、スープ煮やグラタン、サラダなどにする。

**prawdziwek** = *borowik*

**rabarbar** ルバーブ \*赤紫色の長い葉柄を食べる。セロリのようにスジを取り除き、下ゆでしてあくを抜く。コンポート、ジャム、パイなどに使われる。グラスセにして肉料理の付け合わせにも用いられる。

**rzodkiewka** ラディッシュ

**salsefia** (*Tragopogon porrifolius*) サルシファイ

**sałata** サラダ菜、レタス

**seler naciowy** セロリ

**seler korzeniowy** (*Apium graveolens var. rapaceum*) セルリアク、根セロリ、芋セロリ \*昔からヨーロッパ人に好まれてきたセロリの変種。セロリに似た風味で、セロリより強い香りがある。あくが強いので切ったらすぐ酢水にさらすかレモン汁をかけておく。生のまま皮をむいて千切りにし、マヨネーズ等であえてサラダにする。または煮込み料理、スープ、ピューレなどに用いる。

**shiitake** シイタケ

**skorzonera** (*Scorzonera hispanica*) スコルツォネツラ、ブラックサルシファイ

**słodka papryka** ピーマン、パプリカ (スウィートペッパー) \*緑のパプリカは、成熟すると黄色、さらに赤になる。

**smardz** (*Morchella*) アミガサタケ

**soczewica** (*Lens esculenta*) レンズマメ

**szalotka** シャロット、エシャロット

**szczaw** (*Rumex acetosa*) ガーデンソラル、ラージソラル \*ルバーブの仲間、酸味とすっぱい香りがある。

**szparag biały** ホワイトアスパラガス

**szparag zielony** グリーンアスパラガス

**szpinak** ホウレンソウ

**trufła** (*Tuber*) トリュフ \*trufła biała = 白トリュフ、trufła czarna = 黒トリュフ

**warzywa** 野菜

**włoszczyzna** ブーケガルニ、スープ用野菜の束

\*marchew、pietruszka、seler、por、(kapusta)の束。

**wspiega chińska** (*Vigna sinensis*) ブラックアイピー \*ドリコスビーンの種類

**ziemniak** ジャガイモ(= kartofel)

## ハーブ・スパイス(*ziola i przyprawy*)

**anyż** アニス \*anyż gwiazdzisty = スターアニス、八角

**bazylia** バジル

**cynamon** シナモン

**estragon** (*Artemisia dracunculus*) タラゴン

**galka muszkatołowa** (*Myristica fragrans*) ナツメグ

**imbir** (*Zingiberis officinale*) ジンジャー、ショウガ

**jałowiec** (*Juniperus communis*) ジュニパーベリー

**kardamon** カルダモン

**kminek** クミン

**kolendra** コリアンダー

**koper** (*Anethum graveolens*) デイル

**lebiodka** (*Origanum vulgare*) オレガノ \*オレガノ=ワイルドマジョラムは北ヨーロッパ原産、近縁種のスイートマジョラムは北アフリカ原産

**liść laurowy** ローリエ、ベイリーフ

**majeranek ogrodowy** (*Origanum majorana*) スイートマジョラム

**mak** ポピーシード、ケシの実

**mięta** ミント

**natka pietruszki** ターニップルーツパセリの葉

**papryka chilli** チリペッパー

**pieprz** コショウ \***pieprz biały** = 白コショウ (十分に熟したコショウの実から作られる)、**pieprz czarny** = 黒コショウ (半分熟したコショウの実から作られる)、**pieprz zielony** = 緑コショウ (緑のうちに採られたコショウの実からつくられる)

**rozmaryn lekarski** ローズマリー

**sól** 塩

**szafran** サフラン

**szalwa lekarska** (*Salvia officinalis*) セージ

**szczypiorek** (*Allium schoenoprasum*) チャイブ、エゾネギ \*アサツキとよく似ているが、正確には別種。

**tymianek** (*Thymus vulgaris*) (フレンチ) タイム

**wanilia** バニラ

## 果物・ナッツ類(owoce i orzechy)

**agrest** (*Ribes grossularioides*) グーズベリー

**ananas** パイナップル

**arbuz** スイカ

**banan** バナナ

**biała porzeczka** 白スグリ

**borówki amerykańskie** ブルーベリー

**borówka czernica** = jagoda czarna

**brzoskwinia** モモ

**cytryna** レモン

**czarna porzeczka** (*Ribes nigrum*)ブラックカラント

**czereśnia** (*Prunus avium*) スイートチェリー \*サンクランボの一種。

**czzerwona porzeczka** (*Ribes rubrum*)レッドカラント

**durian** ドリアン

**figa** (*Ficus carica*) イチジク

**granat** (*Punica granatum*) ざくろ

**grejpfrut** グレープフルーツ

**gruszka** 洋梨

**gwajama pospolita** グアバ

**jablko** リンゴ

**jaboda czarna** (*Vaccinium myrtillus*) ビルベリー (=borówka czernica) \*ビルベリーはヨーロッパ原産。北アメリカ原産のブルーベリーと似ているが異なった品種。

**jeżyna** (*Rubus plicatus*) ブラックベリー

**kapstachelbeere** (*Physalis alkekengi*) ホオズキ

**kiwano** (*Cucumis metuliferus*) ホーンメロン

**kiwi** キウイフルーツ

**kumkwat** (*Fortunella japonica*) キンカン

**liczi** ライチ

**limona** ライム

**mak** ポピーシード、ケシの実

**makadamia** マカダミアナッツ

**malina** (*Rubus idaeus*) ラズベリー

**mandarynka** (*Citrus reticula*) マンダリン \*小さく平たいオレンジに似ている。

**mango** マンゴー

**melon** メロン

**migdał**アーモンド

**mongostan właściwy** マンゴスチン

**morela** (*Prunus armeniaca*) アプリコット

**nektarynka** (*Prunus sp.*) ネクタリン

**orzech brazylijski** ブラジルナッツ

**orzech kokosowy** ココナッツ

**orzech laskowy** ヘーゼルナッツ

**orzech włoski** クルミ

**orzeszki pinii** (*Pinus pinea*) 松の実

**orzeszki pistacjowe** ピスタチオナッツ

**orzeszki ziemne** ピーナッツ

**papaya** パパイア

**pekan** ペカン

**plantan** (*Musa paradisiaca*) プランタンバナナ \*料理用バナナとしてつかわれる。

**pomarańcza** (*Citrus sinenseis*) スイートオレンジ

**pomelo** (*Citrus grandis*) シャドック \*ポメロの一種、18世紀、シャドックとスイートオレンジが自然交配してグレープフルーツが生まれた。

**poziomka** (*Flagaria*) ワイルドストロベリー

**rabarbar** ルバーブ \*赤紫色の長い葉柄を食べる。セロリのようにスジを取り除き、下ゆでしてあくを抜く。コンポート、ジャム、パイなどに使われる。グラッセにして肉料理の付け合わせにも用いられる。

**rambutan** ランブータン

**renkloda** スモモの一種

**śliwa** = śliwka

**śliwka** (*Prunus domestica*) 西洋プラム (= śliwa)

**śliwka suszona** プルーン

**tamarillo** ツリートマト、タマリロ

**truskawka** (*Flagaria grandisflora*) イチゴ

**winogrono** ブドウ

**wiśnia** (*Prunus cerasus*) サワーチェリー \*サクランボの一種。酸味が強いので、調理してお菓子やジャムに用いる。

**żurawina** (*Vaccinium oxycoccus*) クランベリー

## 卵・乳製品( nabiał)

**białko** 卵の自身

**bita śmietana** ホイップクリーム、ホイップドクリーム \*生クリームを泡立てたクリーム。コーヒーに入れたり、ケーキに添える。

**jajko** 卵

**jajko kurze** 鶏卵

**jajko przepiórcze** ウズラの卵

**jajko indycze** 七面鳥の卵

**jajko gęsie** ガチョウの卵

**jogurt** ヨーグルト \*乳に乳酸菌の働きで発酵させ凝固した発酵乳製品。全乳または部分脱脂乳に各種菌 (*Thermobacterium jogurt*, *Thermobacterium bulgaricum*, *Streptococcus thermophilus*, *Streptococcus lactis*) をいくつか併せて加えられ作られる。

**kefir** ケフィル、ケフィア \*乳をいろいろな種類の乳酸菌(*Lactobacillus canasicus*, *Lactobacillus*

*casei*, *Streptococcus lactis*, *Streptococcus diacetylactis* 等)や酵母(*Saccharomyces kefir*, *Candida kefir*)で発酵させてできた発酵乳。乳酸菌と酵母の凝塊をケフィア粒という。発酵によって、牛乳中の乳糖が、乳酸、エタノール、炭酸ガスに分解する。わずかに炭酸ガスやアルコール分があるためヨーグルトほどまるやかな味ではない。コーカサス地方が起源と考えられており、牛乳や山羊の乳にケフィア粒を加え室温で二日ほど放置し発酵させていた。中欧ヨーロッパ・ロシア・中東で一般的な飲み物。ヨーグルトのようにも食べられる。

**margaryna** マーガリン

**masło** バター

**maślanka** バターミルク \*クリームからバターをとった残りの白く少々酸味のある汁。市販のものは、スキムミルクまたは部分脱脂乳に菌を加えて作られている。

**mleko** ミルク、牛乳、乳

**mleko odłuszczone** スキムミルク (脱脂乳)、ノンファットミルク (無脂乳)

**mleko o przedłużonej trwałości** ロングライフミルク、長期保存牛乳

**mleko pełne** 全乳

**mleko skondesowane** コンデンスミルク、練乳

**mleko w proszku** 粉乳、粉ミルク \*全乳を水分2.5%以下まで脱水したもの、またはスキムミルクを水分4%以下まで脱水したもの。乳児用調整粉乳もこの類に入る。

**ser** チーズ

**śmietana** サワークリーム \*自然発酵したクリーム。市販のものは培養した菌(*Streptococcus lactis*)で発酵させ、酸味をもたせたもの。ポーランドではスープ、ソースなどをはじめいろいろな料理に使われる。

**śmietanka** クリーム \*均質化されていない乳の表面に浮き上がってくる脂肪。19世紀までは乳を涼しい場所に置いて一日かけて分離させ表面に濃縮され集まった脂肪をすくい取って作られた。現在は遠心分離機にかけられ低温殺菌して作られている。クリームに含まれる脂肪の量により、各種クリームに区別される。国により法規は様々である。

**śmietanka do kawa** コーヒークリーム (脂肪分9%)

**śmietanka kremowa** クリーム (脂肪分30%)

**śmietanka tortowa** 製菓用クリーム、ホイッピングクリーム (脂肪分36%)

**twaróg (twarożek)** クワルク \*乳の乳酸発酵によって凝固した凝乳を脱水・加圧・成形した熟成させないフレッシュチーズ。生乳は室温に放置すると、乳中に存在する乳酸菌の働きにより自然に発酵するが、殺菌乳または均質化(ホモライズ)乳では自然発酵しないので、培養した乳酸菌を加えて発酵させる。家庭で作る場合、牛乳にサワークリームを加え発酵させる方法もある。カッテージチーズは脱脂乳または脱脂粉乳からつくられるもので、クワルクと同じフレッシュチーズの仲間である。

クワルクはサラダ、カナッペ、ピエロギ、ナレシニキ(厚めのクレープ)、プラツキ、チーズケーキなど数々のポーランド料理に利用される。

「クワルク」はドイツ語の「Quark」からきているが、この原語はポーランド語の **twaróg**。

**żółtko** 卵の黄身

## 穀類(**pieczywo, produkty zbożowe**)

**bagietka** フランスパン

**bulka** 丸パン

**bulka tarta** パン粉

**chleb miodowy** 蜂蜜パン

**chleb** パン

**chleb razowy** 黒パン

**chleb żytni** ライ麦パン

**jęczmień** 大麦

**makaron** パスタ、マカロニ

**mąka** 粉

**mąka gryczana** ソバ粉

**mąka jęczmienna** 大麦粉

**mąka kukurydziana** トウモロコシ粉、コーンフラワー

**mąka owsiana** エンバク（燕麦・オート麦）粉

**mąka pszenna** 小麦粉 \*小麦粉の分類方法は各国様々であるが、大きく分けて二つの方法がある。

ひとつは用途別による分類方法で、日本では薄力粉（お菓子、天ぷら用）、中力粉（麺、料理用）、強力粉（パン用）に分けられる。これは小麦粉に含まれるグルテンの量と質、すなわち使用した原料小麦の特性の違いにより生じるものである。原料小麦の特性は、産地、銘柄、品種により異なる。硬質小麦（強力粉）はグルテン含量が多く、弾性に富んでいる。軟質小麦（薄力粉）は、グルテン含量が少なく、引っ張り強度が弱い。中間質小麦は伸びがよい一方で、引っ張り強度が低い。

もうひとつは灰分量による等級別の分類方法で、日本では特等粉（灰分量が最少）、一等粉、二等粉、三等粉、末粉（灰分量が最多）に分けられる。灰分とは、食品を燃やした際に残る灰のことで、無機成分（ミネラル）の量を示す指標となる。皮部（ふすま）は無機成分の含有量が非常に多いので、皮部が多く混入している粉ほど灰分量が多く下級品とされる。灰分量の少ない高級品ほど純度が高く、色は白色、おもに小麦の胚乳部から製粉されたものである。また一方、皮部には酵素類が多く含まれているので、下級品ほどパン発酵に影響する酵素活性が大きくなるという特徴がある。

小麦粉の上手な使い方は、用途にあったタイプと等級の粉を見分け、その粉の性質を生かして、混

ぜる、こねる、ねかすなどの操作をすることである。

ポーランドでは粉の袋に typ450、typ750・・・と表示されている。この数字は灰分量を表している。  
また、大きな製粉所で作られる製品には数字とともにその製粉所名がつけられている場合が多い。(例)

"Mąka Szymanowska" typ450、"Mąka Wroclawska" typ500。

**mąka pszenna typ450**

— tortowa — ケーキ類・タルト用小麦粉

**mąka pszenna typ500**

— krupczatka — 菓子・料理用小麦粉

**mąka pszenna typ500**

— wroclawska — 高級パン・ケーキ類・料理用小麦粉

**mąka pszenna typ750**

— luksusowa — 料理用小麦粉

**mąka pszenna typ800** 業務用小麦粉。＊ケーキ屋、パン屋で使用される。料理用にも使われる。

**mąka pszenna typ950**

— bulkowa — 白パンまたは殻粒入りパン用小麦粉

**mąka pszenna typ1400**

— sitkowa — 1回挽きの粉(mąka razowa)をふるいにかけて小麦粉。 ＊少し酸味がある褐色パン (chleb sitkowy) 作りに用いる。

**mąka pszenna typ1850**

— graham — グラハム粉

**mąka pszenna typ2000**

— razowa — 一回挽きの小麦粉

**mąka pszenna makaronowa** マカロニ用小麦粉、デュラム粉

**mąka ryżowa** 米粉、米の粉

**mąka ziemniaczana** 片栗粉

**mąka żytnia** ライ麦粉

**owies (*Avena sativa*)** エンバク (燕麦・オート麦)

**pszenica** 小麦

**rogalik** クロワッサン

**ryż** 米

**skrobia kukurydziana** コーンスターチ

**spaghetti** スパゲッティ

**żyto** ライ麦

## 調味料・その他(przyprawy i inne)

**chrzan** ホースラディッシュ、西洋ワサビ

**cukier** 砂糖 \*ポーランドの砂糖はテンサイ (burak cukrowy) から抽出、精製されたもの。

**cukier w kostku** 角砂糖

**cukier kryształowy** グラニュー糖

**cukier puder** 粉砂糖

**cukier wanilirowy** バニラシュガー

**cynamon** シナモン

**drożdże** イースト

**dżem** ジャム

**keczup (ketchup)** ケチャップ

**majonez** マヨネーズ

**miód** ハチミツ

**musztarda** マスタード

**ocet** 酢

**olej arachidowy** ピーナッツ油

**olej jadalny** 食用油

**olej kokosowy** ココナッツ油、ココナッツオイル

**olej roślinny** 植物油

**olej z oliwek** オリーブオイル

**olej sałatkowy sojowy** サラダ用大豆油

**olej sezamowy** ゴマ油

**olej słonecznikowy** ヒマワリ油

**olej sojowy** 大豆油

**papryka** パプリカ

**pieprz** コショウ

**proszek do pieczenia** ベーキングパウダー

**soda oczyszczona** ベーキングソーダ、重曹

**sos sojowy** 醤油

**sól** 塩

**tabasco** タバスコ

## 肉(mięso)

**baranina** マトン

**bażant** キジ

**cielęcina** 子牛肉

**drób** 家禽類

**dzik** イノシシ

**dzika kaczka** カモ

**flak (flaki)** 食肉処理された動物の腸

**gęś** ガチョウ

**indyk** 七面鳥

**kaczka domowa** アヒル

**królik** ウサギ

**kura** トリ肉 (メス)

**kurczak** トリ肉 (オス)

**mięso mielone** 挽き肉

**pierś** ムネ肉

**podroby** もつ、臓物 \*食肉処理した動物の食用可能な筋肉組織以外の部分。

**przepiórka** ウズラ

**sarnina** 鹿肉

**schab** 豚ロース肉

**serce** 心臓

**skrzydło (skrzydelko)** 手羽先

**słonina** 豚の背脂

**smalec** ラード

**tluszcz** 脂肪

**ozór** 舌、タン

**udo (udko)** モモ

**wątróbka** レバー

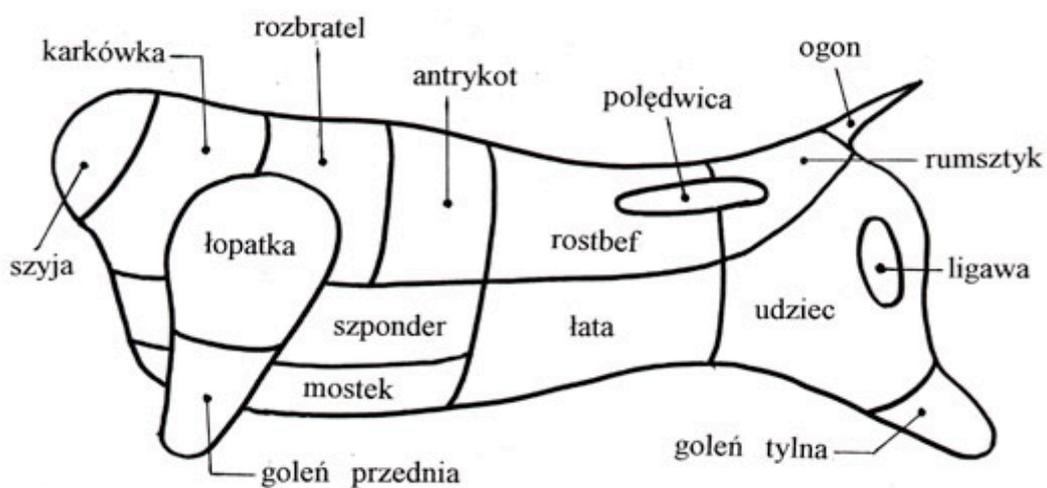
**wieprzowina** 豚肉

**wołowina** 牛肉

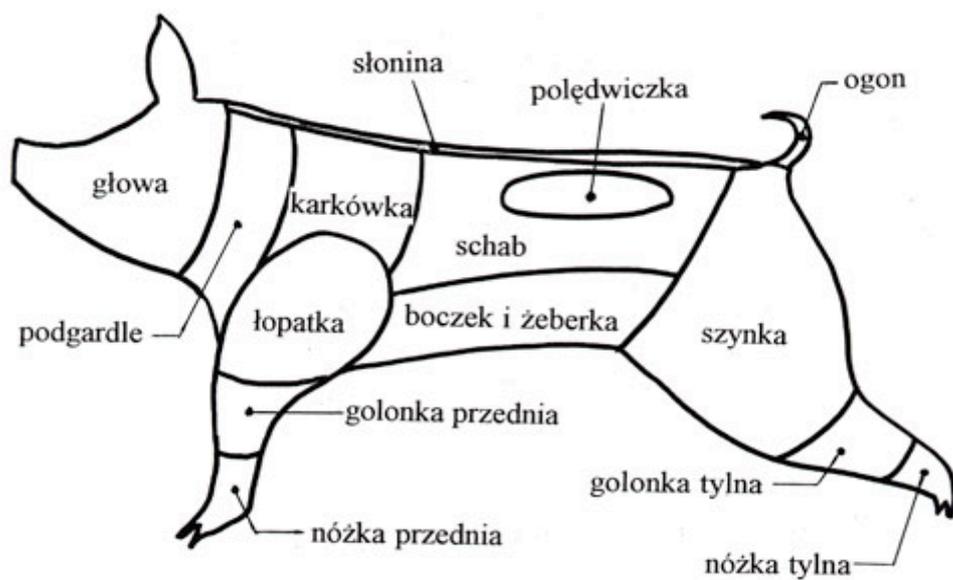
**zając** 野ウサギ

## 牛肉・豚肉(wołowina i wieprzowina)

### 牛肉 (WOŁOWINA)



### 豚肉 (WIEPRZOWINA)



作成： 田口雅弘

(出所) Marek Łebkowski. *Kuchnia Polska*. Warszawa: Tenten, 1994, str. 254-255, 288-289; Michał Ziemiański.

*Słownik towaroznawczy artykułów żywnościowych*. Warszawa: WPL, 1968, str. 277, 279.

\*各部位の分類の仕方は国により微妙に異なる。参考のため各部位の特徴、調理方法をあげておく。

## 牛肉

**szyja** 頸の部分 \*筋が多く堅いうまみ成分が多いので煮込むとよい。ひき肉にされることも多い。

**karkówka** 肩肉 \*ほとんどが赤身肉。筋が多く肉質は堅めであるがうまみ成分が多いので煮込みや蒸し煮に向いている。シチューやカレーに使ったり、スープストックをとるのに使われる。薄切りにして煮物にも適している。

**łopatka** 前足の上（ウデ）の部分。 \*柔らかいのでオープンやグリルで焼いたり、ステーキ、ズラズィに使われる。

**mostek (\*)** 胸肉の最上質の部位 \*赤身肉と脂肪が層をなしている。煮込みや蒸し煮に適している。またひき肉にして使われる。

**szponder (\*)** 骨が付いた赤身肉と脂肪の層 \*煮込み、蒸し煮に使われる。ひき肉にして使用される。また塊を糸で巻いて煮ることもある。

**łata (\*)** お腹の部分で、赤身肉、脂肪、薄皮の層になっている部位 \*煮込み、蒸し煮される。またはひき肉にして使われる。

(\*)mostek、szponder、łata は日本でバラ肉と呼ばれる部位。赤身肉と脂肪が層をなしていて、三枚肉ともいわれる。堅いが味は濃厚なので、ビーフシチューやポトフなど脂身を生かした料理に適している。日本ではリブローズとサーロインを接続する部分をともバラ、バラ肉の前方部分を肩バラ（焼肉のカルビはこの部分）という。

**rozbratel** 肩ロース肉 \*頭に近い背中の骨付き肉。やや堅めで筋があるが脂肪が適度にあり風味がよい。骨を取り除いて糸で縛ってオープンで焼いたり、蒸し煮にしたりする。塊でローストビーフに、薄切りにしてすき焼きやしゃぶしゃぶにするとよい。

**antrykot** リブローズ肉 \*ヒレ、サーロインと並ぶ最高級部位。きめが細かく柔らかく風味がよい。ローストビーフやステーキに最適。あばら骨がついているが、ポーランドでは骨を一本だけ残してステーキにするか、または骨をすべて取ってグリルで焼いたりする。薄切りにしてすき焼きやしゃぶしゃぶにも向いている。

**rostbef** サーロイン \*柔らかく風味がよく非常に美味。ステーキに最適。ローストビーフ、すき焼き、しゃぶしゃぶにも適している。

**rumrzytyk** ランプ \*サーロインに続く腰の部位。柔らかく味わい深い赤身肉。ステーキ、ローストビーフ、ズラズィ、タルタルステーキに適している。ステーキにする場合火を通しすぎないこと。薄切りにして炒め煮や煮ものにも向いている。この部位はポーランドでは **udziec**（モモ肉）として売られているが、西欧、日本では独立して売られていることが多い。

**udziec** モモ肉 \*脂肪が少ない部位。外側の外モモ肉はやや堅いがうまみ成分が多い。大きく切って煮込み料理に使ったり、薄切り、細切りにして炒め物にするとよい。内側（内モモ肉）は柔らかいので。オープン焼きや焼肉、煮込み料理、ズラズィなど利用範囲は広い。ステーキにする場合火を通

しすぎないこと。ligawa（しんたま）と rumszyk（ランプ）は udziec（モモ肉）の中の最上部位。

**goleń przednia, goleń tylna** 前スネ肉、後スネ肉 \*足のふくらはぎの部位。濃厚な肉の味。筋が多く堅いが長時間煮こむと筋がゼラチン質になり柔らかくおいしくなる。シチューやポトフに最適。またスープストックをとるときにも使用される。

**połędwica** ヒレ肉 \*rostbef（サーロイン）の内側の細長い形をした部位。重量の3%程度しかとれない最高級部位。肉のきめが細かく柔らかい。脂肪が少ないので味はあっさりとしている。煮込み以外の様々な料理に使用される。

**ligawa** しんたま \*udziec（モモ肉）の中にある球状のかたまりで、牛肉の中で最も脂肪の少ない部位。周囲の堅い筋を取り除くと柔らかい部分がでてくる。オープン焼きに最適。ローストビーフ、ステーキ、牛肉のたたきに適している。

**ogon** テール \*煮込み料理、蒸し料理、スープストックをとるのに使われる。全体に脂肪が多く肉質は堅いが、うまみ成分があるので長時間煮るとおいしくなり、軟骨からでるコラーゲンによりゼラチン化する。

**flak (flaki)** 食肉処理された動物の腸 \*牛の場合胃袋をさす。4つの胃袋のうちミノ、ハチノス、ゼンマイの三種が食用にされる。普通下ゆでされた状態で売られており、焼肉や和え物に用いる。ポーランド料理のフラキは牛の胃を細かく刻んで野菜と一緒に煮込んだ料理。

**ozór** タン、舌 \*下ゆでして蒸し煮されたあと、皮をむいて煮込み料理、マリネ、燻製に使われる。または生のまま皮をむき薄く切り、塩焼きや味噌漬けにする。

**serce** 心臓 \*スジ肉。雄牛の心臓は大きく堅くひきしまっているため煮込みや蒸し煮にする。

**mózg** 脳 \*下ゆでしたあとソテーしたり揚げたりする。

**wątroba** 肝臓、レバー \*流水や洗ったり、牛乳に浸しておくといよ。グリルで焼いたり、ソテー、マリネ、フライにされることが多い。

## 豚肉

**głowa** 頭 \*頭肉がとれ、ソーセージ等に使われる。また脳と舌を取り除き、煮込み料理、マリネに用いられる。

**podgardle** 首の部分の肉 \*ソーセージ等に使われる。煮込み料理にも使われる。

**karkówka** 肩肉 \*背中前方部位。脂肪が少なく筋が多く堅いので、角切りで長時間煮込んだり、薄切りにして煮もの等に使うとよい。オープン焼きやトンカツにも適している。ポーランドのハムの一種、バレロン (baleron = ショルダーハム) はこの部位から作られる。

**stek z karkówki** 肩ロース肉 \*赤身と脂肪が適度に混ざり、うまみ成分が多く含まれた部位。焼き豚、ローストポーク、トンカツ、蒸し煮、ソテーなど様々な料理に適している。

**łopatka** 前足の上（ウデ）の部位 \*オープンで焼いたり蒸し煮にする。ステーキにも使われる。

**boczek i żeberka** バラ肉 \*下腹部の赤身肉と脂肪が層になっている部位。ロースト、蒸し煮、煮込

み等に用いられる。ベーコンやひき肉にもされる。角切りにしてシチューや角煮に、薄切りで炒め物や煮ものに使うとよい。スペアリブとは骨付きバラ肉のことで、脂肪のうまみや骨のエキスがしみ込んでいて独特の味わいがある。

**schab** ロース肉 \*背中から腰にかけての部位。きめが細かく適度に脂肪がある。味はクセがなく風味がある。背面の脂肪が味の決め手なので、取りすぎると味が薄れる。かたまりでローストポークや焼き豚に、厚切りでトンカツやソテーに、薄切りで炒め物やしょうが焼きにするとよい。

**polędwiczka** ヒレ肉 \*schab (ロース肉) 中にある細長い形をした赤身肉。一頭から約1kgしかとれない。きめが細かく柔らかい肉質で味は淡白。厚切りにしてトンカツやソテーに、薄切りにして網焼きに適している。煮込み料理には向いていない。

**szynka** モモ肉 \*足とスネをのぞいた、胴体の後ろの部位。味がよい。オーブンで焼いたり、煮込みに使われる。ポーランドではハムの非常によい種類として使われる。柔らかい内側のモモ肉(内モモ肉)はかたまりで焼き豚に、厚切りでソテーに、薄切りで炒め物等に使われる。外側の筋が多く堅い部分(外モモ肉)は細切れで使うとよい。外モモ肉の中に位置するランプは柔らかい肉質なので、ソテーやしゃぶしゃぶなどに適している。

**golonka przednia i tylna** 前足・後足のスネ肉 \*蒸し煮やオープン焼き、またはスモークしてハム・ソーセージに使われる。

**nóżki przednie i tylne** 豚足(前・後) \*全体を火であぶり毛を抜き長時間下ゆでして用いる。ゼラチン質が多く骨とつま先以外はすべて食べられる。ポーランド料理ではガラレッタが有名。沖縄料理、中国料理でもよく用いられる。

**ozór** タン \*牛より柔らかいが味がうすいので、スパイスを効かせてフライや焼肉に用いる。

**serce** 心臓 \*堅いので煮込みや蒸し煮にする。

**wątroba** 肝臓、レバー \*牛乳に浸しておくとも臭みがやわらぐ。豚の肝臓は主にパテやテリーヌを作るために用いられる。

## ハム・ソーセージ(wędliny)

**baleron** ショルダーハム

**boczek** ベーコン

**kabanos** 細長い形の燻製ドライソーセージ

**kielbasa** ソーセージ

**parówka** ウインナーソーセージ

**pasztet** パテ

**polędwica** ヒレ肉のハム

**salami** サラミ

**szynka** ボンレスハム

## 魚(ryby)

**kawior** キヤビア \*チョウザメの卵の塩漬け。チョウザメの種類により味が異なる。

**ikra z lososia** イクラ

**dorsz** タラ

**flądra** (*Platichthys flesus*) フロウンダー \*ヒラメの一種。主にバルト海で生息している。

**homar** ロブスター

**jesiotr** チョウザメ

**kalmar** イカ

**karmazyn** (*Sebastes marinus*) 大メバル

**karp** (*Cyprinus carpio*) こい \*ヨーロッパ・北米の川や湖などに生息する。中国が原産と考えられており、何千年も昔から養殖されている。中世においては、中欧ボヘミア地方が良質なコイの産地として知られ、現在においてもクリスマス料理、イースター料理に欠かせない魚である。

**krab** (*Cancer pagurus*) アトランティックコモンクラブ \*カニの一種で美味。

**krewetka** エビ、シュリンプ

**langusta** (*Palinurus vulgaris*) イセエビ、スパイニーロブスター

**losoś** サケ

**makrela** (*Scomber scombrus*) マサバ

**mule** ムールガイ

**muszle św. Jakuba** ホタテ

**ostryga** カキ

**ośmiornica** タコ

**pstrąg** マス \*pstrąg tęczowy = ニジマス、pstrąg źródlany = カワマス

**sandacz** ヨーロッパスズキ

**sardynka** マイワシ

**skarp** = turbot

**solea** (*Solea solea*) コモンソール \*シタビラメの一種

**szczupak** (*Esox lucius*) ノーザンパイク \*ヨーロッパカマス的一种

**śledź** ニシン

**ślimak winniczek** (*Helix pomata*) ホワイトバーガンディ \*カタツムリ (エスカルゴ) で一般に食されている一種。

**tuńczyk** (*Thunnus thynnus*) クロマグロ

**turbot** 大ヒラメ (= skarp)

**węgorz** (*Anguilla anguilla*) ヨーロッパウナギ

## 飲料(napoje i alkohole)

**kakao** ココア

**kawa** コーヒー

**koniak** コニャック

**herbata** 紅茶

**miód pitny** ハチミツ酒

**piwo** ビール

**sok** ジュース

**sok grepfrutowy** グレープフルーツジュース

**sok jablkowy** リンゴジュース

**sok pomarańczowy** オレンジジュース

**sok pomidorowy** トマトジュース

**sok wiśniowy** チェリージュース

**sok z czarnej porzeczki** ブラックカラントジュース

**tonik** トニックウォーター

**wino białe** 白ワイン

**wino czerwone** 赤ワイン

**woda gazowana** 炭酸水

**woda mineralna** ミネラルウォーター

**wódka** ウオッカ

**whisky** ウイスキー

## ケーキ・アイスクリーム(ciasta i desserty)

**babka** バブカ \*クグロフ型で作られるバターケーキ生地のケーキ。プレーンなバブカの他、チョコレートやナッツ・ドライフルーツを使うバブカもある。

**ekler** エクレア

**faworki** ファヴォルキ \*薄いパイ生地を長方形（長さ約 10cm、幅約 3cm）に切り分け、中央に切り目を入れひねり、ラードで揚げ粉砂糖をかけたお菓子。

**galaretka** ゼリー

**keks** フルーツケーキ、パウンドケーキ

**lody** アイスクリーム

**makowiec** マコーヴィエッツ、ケシの実のケーキ (= *strucla makowa*)

**mazurek** マズーレック \*薄いクッキーより柔らかめのケーキ生地にチョコレートや砂糖を塗り、ナッツ・ドライフルーツ等で飾り付けをしたケーキ。

**mus** ムース

**parfait** パフェ

**pączek** ポンチキ \*ポーランド風ジャム入りドーナッツ

**piernik** ピェルニック \*ハチミツとスパイスのケーキ

**sękacz** バームクーヘン

**sernik** チーズケーキ

**sorbet** シャーベット、ソルベ

**strucla makowa = makowiec**

**strudel z jabłkami** アップルストウルーデル

**szarlotka** リンゴのケーキ

**tort makowy** ケシの実のトルテ

\* 訳語は学名(ラテン語)を参考に出来るだけ正確な和名を記したが、料理のための食材名としてわかりづらいものは、一般に使われている名称を表記し、必要に応じて簡単な解説を加えた。また、一部の食材には( )で学名を添えた。訳出の当たっては、次の文献を参照した:

[1]Marek Łebkowski. *Kuchnia Polska*. Warszawa: Tenten, 1994.

[2]Michał Ziemiański. *Słownik towaroznawczy artykułów żywnościowych*. Warszawa: WPL, 1968.

[3] 『ハーブ・スパイス館』小学館、2000年。

[4] 杉田浩一・村山篤子監修『世界食材辞典』柴田書店、1999年。