

サラエボ食事案内

在ボスニア・ヘルツェゴビナ大使館

2004年9月

Oct. 18, 2004
A-Flo.
from EoJ in BH

1. 料理案内

約300年間オスマン・トルコ統治下にあったため、トルコの影響を強く受けた料理が多い。

1. 肉料理

山岳国家のため肉料理が主で、良質の肉を廉価で楽しむことができる。特に子牛肉を使った料理は気軽に楽しむことができる。サラエボはムスリム(イスラム教徒)人多数地域であるので豚肉を置く店は非常に少ない。

ムスリム人は、バイラム(ラマダン開けの祝宴日、04年は11月半ば頃)に羊を、セルビア人は、旧暦クリスマス及び新年を迎えるため、冬に豚を屠殺する。そのため同時期には新鮮な肉料理が食卓を飾る。

●チェヴァプチッチ(cevapcici)

旧ユーゴ南部(オスマン・トルコに支配されていた地域)各地で見られる典型的な食べ物。3~4cmの細長い肉団子をグリルしたものをソムンと呼ばれる白いパンを切ったものに挟み、微塵切りのタマネギとヨーグルトと一緒に食べるのが一般的で、サラエボを代表する料理。

●プリエスカヴィッツァ(pljeskavica)

ボスニア風ハンバーグ。上記チェヴァプチッチと同じくソムンに挟んで食べる。

●ラジュニチ(raznjic)

串刺し肉のグリル。

●プーニェナ・パプリカ(punjena paprika)

ピーマンの肉詰め。

●ムサカ(musaka)

挽肉、ジャガイモ(又は米)、トマトを混ぜて焼いたもの。

●サルマ(salma)

日本で言うロールキャベツ。冬季以外は希。

肉:メツソ(meso)	鶏肉:ピレティナ(piletina)	牛肉:ゴヴェディナ(govedina)
子牛肉:テレティナ(teletina)	羊肉:オブチェティナ(ovcetina)	
豚肉:スヴィニェティナ(svinjetina)		

2. 魚料理

サラエボから車で20分ほど行った郊外にあるハジッチ(hadzici)と言う町に養鱒場があり、新鮮な焼き鱒料理が楽しめる。

その他はクロアチア料理屋等でアドリア海産のタイ、カレイ、スズキその他魚、エビ、貝、イカ(全て焼き料理)の他にウナギのオリーブ焼き等が食べられる。値段はやや高め。

● プルスタツ(prstac) アドリア海で捕れる小指大の貝、クロアチアの海岸では禁漁とな

っているため、ボスニアでしか食せない逸品。

- オラーダ (orada) 黒鯛
- ブランツイン (brantin) スズキ
- スキアルピーナ (scarpina) カサゴ
- カラマリ (kalamari) イカ
- オクトパス・サラダ (octopus salada)

魚: リーバ (riba)	鱈: パストウルムカ (pastrmka)
---------------	-----------------------

3. サラダ

- ショプスカ・サラタ (sopska salata)
レタス、タマネギ、トマト、キュウリ等の上にトラヴニチュキ・シール (travnicki sir) と呼ばれる酸味の強いチーズをまぶしたもの。
- クープス・サラタ (kopus salata)
キャベツの微塵切りを胡椒と酢で和えたもの。

トマト: パラダイズ (paradajz)	じゃがいも: クロンピール (krompir)	ほうれん草: シュピナトウ (spinat)
キャベツ: クープス (kopus)		

4. シチュー

- ボサンスキ・ロナツツ (bosanski lonac)
牛肉とニンニク、ジャガイモ、にんじん、タマネギ、月桂樹等を煮込んだもの。ビーフシチューに近い。
- ベゴヴァ・チオルバ (begobva corba)
ベゴヴァとはトルコ語で「公爵」の意。鶏肉とオクラ (バミヤ (bamija)) が入ったスープ。他の料理にはないぬめりのある口当たり。
- ソガン・ドルマ (sogan dolma)
肉詰めタマネギの入ったスープ。ドルマとは「詰め物」の意。
- サラエヴスキ・サハン (sarajevski sahan)
上記シチュー3~5種類ほどを1つの鍋に盛り合わせたもの。数種のシチューが混ぜ合わされている様は民族混住のボスニア・ヘルツェゴビナの象徴とも言える。

スープ: スツパ (supa) 又は チオルバ (corba)

5. その他

●ピタ (pita)

各種パイ。スィルニツァ (sirnica) と呼ばれるチーズ入りパイ、ゼリヤニツァ (zeljanica) と呼ばれるほうれん草入りパイ、ブーレック (burek) と呼ばれる肉入りパイ、クロンピルシヤ (krompirusa) と呼ばれるじゃがいも入りパイ等の種類がある。

6. 飲み物

アルコール

ビール (ビーヴォ : pivo)

●サラエヴスコ・ビーヴォ (sarajevsko pivo)

当ビール製造工場内に井戸 (内戦中に、この井戸は市民に解放され貴重な水資源となった。)があり、その水を使ったビール「サラエヴスコ」は数少ないボスニアの輸出品である。

ワイン (ヴィーノ : vino)

旧ユーゴは、隠されたワイン王国。国産では、BH南東部、アドリア海にほど近いヘルツェゴビナ地方のもの有名。他の旧ユーゴ諸国のもものでは、クロアチアのダルマチア地方 (アドリア海沿岸地方) のものが多い。

●ヘルツェゴビナ産 (国産)

赤ワイン: ブラティナ (blatina)、ガンガツシュ (gangas)

白ワイン: ジラヴカ (zilavka)、ガンガツシュ (gangas)

●クロアチア産

ペリエシャツツ (peljesac) 半島のものが、銘柄にかかわらず最も有名。

赤ワイン: デインガチ (dingac)

白ワイン: ポシップ (posip)

デザート・ワイン: プロシェック (plosek)

●モンテネグロ産

赤ワイン: ヴラナツツ (vranac)

●スロヴェニア産

白ワイン: バグエリ (bageri)、ヴィパヴァ (vipava)

ラキヤ (rakija)

アルコール度数約40%という極めて強い蒸留酒。ロシアにおけるウォッカのように冬場の冷え込みが激しい当地に即して発達した。葡萄から作られるロゾヴァツチャ (lozovaca) とプラムから作られるシュリヴォヴィツァ (sljivovica) 及ヴィリヤモヴカ (viljamovka) の3種類が有名。ハーブ入りのトラヴァリツツ (travalica) もあり。

ノン・アルコール

●ボサンスカ・カファ

トルコの支配下に長く置かれていた当地では、トルコ風コーヒーが有名。ジェズヴァ (dzezva) というコーヒー沸かしに強く煎って細かく挽いたコーヒーの粉、砂糖、水を入れて

湧かし、濾さずに小さなカップ(ショリヤ(solja))に注いで飲む。好みの量の砂糖を入れた後かき混ぜて、コーヒーの粉が底に沈むまで2～3分待つ。

●ボザ

トウモロコシの粉から作った飲み物。

赤ワイン:ツルノ・ヴィーノ(crno vino)	白ワイン:ビェロ・ヴィーノ(bijelo vino)
水:ヴォーダ(voda)	

食事の際の簡単なボスニア語

すみません:モリム・ヴァス(Molim vas)
～をください:ヤ・チュー～(Ja cu ～) / ヤ・ホチュ～(Ja hocu ～)
お勘定をお願いします:ラチューン・モリム・ヴァス(Racun molim vas)

2. レストラン案内（2004年9月作成）

レストランの多くは大使館周辺の旧市街地域にあり、徒歩で行くことができる。また、郊外であっても、タクシーで安全、廉価（サラエボ市内なら5～8KM）に行くことができる。

少数の人気レストラン以外は、予約はほぼ不要。日曜は休業の店も多いので要注意。

当表の見方

店名（読み） 店名（看板の表記） 料金※ 分類	地図上位置 住所 電話番号	店概要 @お勧め料理
----------------------------------	---------------------	-------------------

※料金分類は ☆=10KM未満 ☆☆=15～25KM程度 ☆☆☆=30KM以上（酒類を除く）

《市内中心部》

● ボスニア料理

ボサンスカ・クチャ Bosanska Kuca ☆☆ ボスニア料理	地図A-① 6C Bravadziluk, 3 Bascarsija 237-320	観光客に人気の店。ボスニア伝統的な造りの建物。サーブは遅い時があるので要注意。釜焼きの肉がお勧め。 @各種肉・魚料理、チキンサラダ
イナト・クチャ Inat Kuca ☆☆ ボスニア料理	地図A-② 6C V. Alifakovac, 1 447-867	ボスニアの伝統的な家の造り。味には定評がある。 @ベゴバ・チョルバ、サハン、ブレック、ボサンスキ・ロナッツ、サルマ
ロヴァッツ Lovac ☆☆☆ ボスニア料理	地図A-③ 4B Petra kija, 2 664-176	夏は中庭を開放。夕食時には日曜を除いて毎日ボスニア音楽の生演奏が行われる。 @各種肉料理、ハンティング料理
バゼーニ Bazeni ☆☆ ボスニア料理	地図A-⑤ 7C Bentbasa bb 441-240	バゼーニはプールの意。夏場は公共プールの客でにぎわう。眺めもよい。 @各種肉料理、川マス料理
プリポロッド Preporod ☆☆ ボスニア料理	地図A-⑥ 4C	内装は古めかしく、社会主義時代の趣。入り口が分かりにくいので要注意。 @牛肉と野菜の煮込み、シュニッツェル
モリチャ・ハン Morica Han ☆☆☆ ボスニア料理	地図A-⑦ 5B Saraci 77 535-941	バシチャルシア内のイラン絨毯屋の奥にある。
ドウヴァ・リバーラ Dva Ribara ☆☆ ボスニア料理	地図A-⑧ 3C	ミリヤッカ川沿いのレストラン。 @ボスニア料理

ジェーリヨ Zeljo ☆ チェバプチチ専門店	地図A-⑨ 6C	ボスニアのサッカーチーム「ジュレジェニツァール」が店名の由来。酒類はない。 @チェバプチチ、プレスカヴィツァ
ホジッチ Hodzic ☆ チェバプチチ専門店	地図A-⑩ 6C Bravadziluk 34 532-866	肉をカウンターで選んで焼いてもらえる。近隣地に2号店も有り。 @チェバプチチ、プレスカヴィツァ
ジェニータ Dzenita ☆ チェバプチチ専門店	地図A-⑪ Veliki Curciluk 53 537-157	「地球の歩き方」にも載っているチェバプチチ専門店。 @チェバプチチ
アシュチニツァ・ミルザ Ascinica Mirza ☆ ボスニア料理	地図A-⑫ 4B	精肉市場の2階にある大衆食堂。ショーケースから選び暖めてくれる。 @サルマ、ドルマ、チェバプチチ
アーセージュ ASD z ☆ ボスニア料理	地図A-⑬ 5C	旧市街の大衆食堂。ショーケースから選べる。酒類はない。昼のみ営業。 @ボサンスキロナッツ、サルマ、ドルマ
Sur Buregdzinica VL Islami Irfan ☆ ブレック屋	地図A-④ 5B Mula Mustafe Baseskije 35	トラム沿いのブレック屋。ショーウィンドーから量り売りしてくれる。

● 西洋料理（イタリア料理等）

ラ・ファミリア La Familia ☆☆☆ イタリア料理	地図A-⑭ 2B Marsala Tita, 12 666-774	魚料理、パスタ、肉料理、ボスニア料理など。重厚な雰囲気。 @鮭の串焼き、各種子牛肉、ボサンスカ・サハン
ヴィノテカ Vinoteka ☆☆☆ 西洋料理	地図A-⑮ 2D Skenderija 12 214-996	ボスニア人、外交団共に人気の店。ワインが豊富。スタッフの対応も素晴らしい。日曜休業。 @仔牛料理、魚料理
タヴォラ Tavola ☆☆ イタリア料理	地図A-⑯ 3B Titova, 50 665-429	本格的イタリア料理。パスタから肉料理まで。 @各種パスタ、サラダ、ステーキ等
フェリーニ Fellini ☆☆ イタリア料理	地図A-⑰ 2C Branilaca Sarajeva 5 441-716	ワインも豊富なイタリア料理店。パスタは麺を3種類から選べる。 @フェトチーネ（生パスタ）、カルパッチョ

イェージュ Jez ☆☆ 多国籍料理	地図A-⑱ 4C Zelenih Beretki, 14 650-312	外国人に人気の料理店。営業は夜のみ。場所 が地下なので要確認。 @各種肉料理、ジャンバラヤ
トゥービー To Be or Not To Be ☆☆ イタリア料理	地図A-⑲ 5C Cizmedziluk 5 233-265	旧市街の中心に近いこじんまりした店。 座席数は少ない。 @トマトパスタ、各種ピラフ、オムレ ツ、ローステッド・ヴィール
ミッシェル Michele ☆ ピザ、パスタ	地図A-⑳ 4B Ferhadija 15 444-484	新市街にある店。地上階がカフェ、1階(日本 式2階)がレストランになっている。 @各種ピザ、各種ケーキ、サンドイッチ
ラ・ゴンドラ la Gondola ☆ ピザ	地図A-21 6C Mustajpasin Mejdan 5 233-433	国立図書館のすぐ脇。地元客やSFORに人気のピ ッツェリア。テイクアウトも可。 @各種ピザ、ホットサンド

● その他

ピヴニツァHS Pivnica "HS" ☆☆ ビア・ホール	地図A-22 6D Franjevacica 15	サライエフスコ・ビールがオープンしたビア ・ホール。内装も豪華。黒ビールもある。 夜はピアノの生演奏あり。 @生ビール、黒ビール
カルーゾ Karuzo ☆☆☆ イタリア料理/寿司	地図A-23 4B Dalmatinska 2 213-465	もともとはベジタリアン料理の店。夜は寿司 も食べられる。 @各種パスタ、ちらし寿司
マッシュ mash ☆☆ メキシコ料理/バー	地図A-24 4C	昼はトルティーヤ等、メキシカンが食べられ る。夜は若者が集うバーになる。 @トルティーヤ、プリトー各種
サファリ Safari ☆☆ アジア風料理	地図A-25 2D	焼き鳥、焼き飯等、アジア風の料理が楽しめ る。内装も東南アジア風。日曜休業 @焼き鳥
Hacienda ハチエンダ ☆☆ メキシコ料理	地図A-26 5C	バンチャルシア内のメキシコ料理店。夜はカ クテルもある。 @タコス、トルティーヤ
ザ・バー The Bar ☆☆ バー	地図A-27 1B	ラ・ファミリアの向かいにあるバー。テラス と地下に分かれている。

《郊外》

● ボスニア料理

パーク・プリンチェバ Park Princeva ☆☆☆ ボスニア料理	地図B-① 13I	南側の山の高台にあり、サラエボ市内が見下ろせる。夜は生演奏も。夕日や夜景は絶景。 @各種肉料理
ドム・ピサツァ Dom Pisaca (Writer's Club) ☆☆☆ ボスニア料理	地図B-② 11H Kranjcevicica, 24 471-158	ボスニアの作家が好んで集まったことが名前の由来。 @ステーキ等肉料理、クプスサラダ
プラヴィ・ザマク Plavi Zamak ☆☆ ボスニア料理	地図B-③ 10I Zvornicka, 27 657-192	ボスニア人に人気の店で明るい雰囲気。金曜夜は混み合うので要予約。 @ソーダミート(串刺し焼肉)、各種魚料理、生ハム、生ビールあり
コレア Korea ☆ ボスニア料理	地図B-④ 10H	スーパー隣接のセルフサービス食堂。ショーケースから魚や肉を選び、その場で焼いてくれる。店名に関わらず韓国料理は無い。 @各種肉料理、サラダ、ピザ、マス

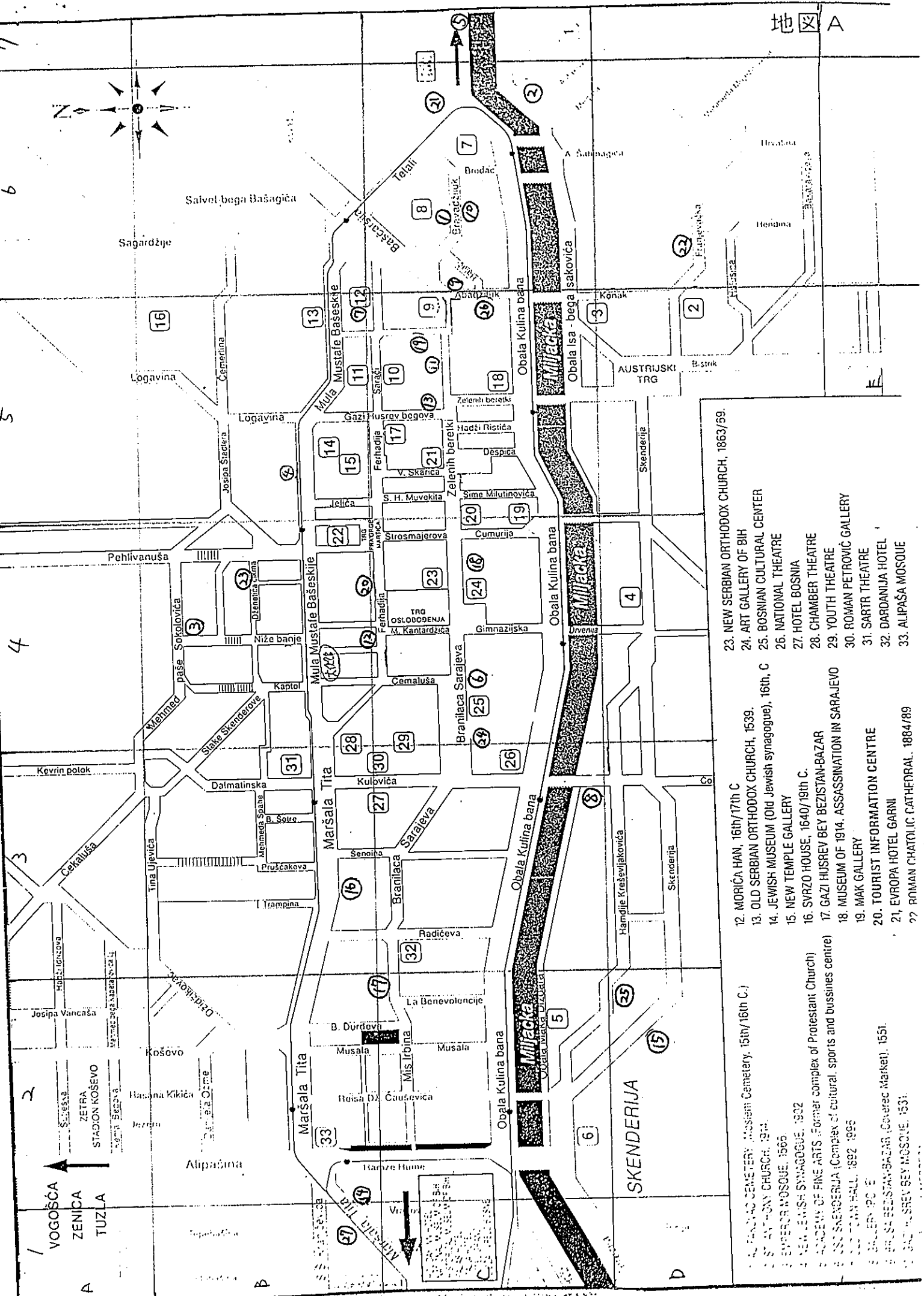
● 西洋料理

カプチーノ Cappuccino ☆☆ 地中海料理	地図B-⑤ 10I Grvavicka, 8 ^a 447-867	新しく明るい店内の店。魚を見て選べる。ワインも豊富。 @各種魚料理、プルスタッチ(要確認)、オクトパスサラダ
ウノ Uno ☆☆ イタリア料理	地図B-⑥ 9I Zmaja od Bosne 45 061-172-230	街道沿い。席数が少ないため予約した方が無難。手作りピザが美味。 @各種パスタ・ピザ、ステーキ等
リストランテ Ristorante ☆☆ イタリア料理	地図B-⑦ 11H Husrefa Redzica 14, C iglane 233-824	静かな雰囲気の内装。ワインが豊富である。 @各種ピザ・パスタ、ムール貝のサラダ
ニュー・コンセプト New Concept ☆☆☆ 西洋料理	地図B-⑧ 12H Cakalusa, 61 668-526	ウサギ肉など珍しいものもある。山小屋風の内装で落ち着いた雰囲気。日曜休業。 @肉料理、生ハム
グサル Gusar ☆☆ 地中海料理	地図B-⑨ 10I Put mladih muslimana 12 655-589	市内からほどよく離れた場所。暗めの店内は漁師小屋風。 @各種魚料理、プルスタッチ(要確認)、オクトパスサラダ

マガラツツ Magarac 地中海料理	地図B-⑩ 9I	ショッピング・モール「ROBOT」の駐車場の奥にある。日曜休業。 @各種魚料理、プルスタッチ、イカ壘リゾット
-------------------------------	----------	---

● その他

長城大酒家 (Chinese Wall) Kineski Zid ☆☆ 中華料理	地図B-⑪ 9J Zvornicka. BB 655-434	中国風の凝った内装で高級感がある。 味付けは塩味系。 @野菜やきそば、揚げ餃子、麻婆豆腐
タージ・マハル Taj Mahal ☆☆ インド料理	地図B-⑫ 9I Paromlinska 48 204-527	トマト味主体のインド料理。生ビールが飲める。 @タンドーリチキン、バターチキンカレー、各種ナン



- 12. MORIĆA HAN, 16th/17th C
- 13. OLD SERBIAN ORTHODOX CHURCH, 1539.
- 14. JEWISH MUSEUM (Old Jewish synagogue), 16th, C
- 15. NEW TEMPLE GALLERY
- 16. SVRZO HOUSE, 1640/19th C.
- 17. GAZI HUSREV BEY BEZISTAN-BAZAR
- 18. MUSEUM OF 1914. ASSASSINATION IN SARAJEVO
- 19. MAK GALLERY
- 20. TOURIST INFORMATION CENTRE
- 21. EVROPA HOTEL GARNI
- 22. ROMAN CATHOLIC CATHEDRAL, 1884/89
- 23. NEW SERBIAN ORTHODOX CHURCH, 1863/59.
- 24. ART GALLERY OF BIH
- 25. BOSNIAN CULTURAL CENTER
- 26. NATIONAL THEATRE
- 27. HOTEL BOSNIA
- 28. CHAMBER THEATRE
- 29. YOUTH THEATRE
- 30. ROMAN PETROVIĆ GALLERY
- 31. SARTIR THEATRE
- 32. DARDANIJA HOTEL
- 33. ALIPASA MOSQUE

