



Салом! (タジク語でこんにちは!)

2026年1月15日から青少年活動隊員として、
中央アジアのタジキスタンに派遣されている
上坂瑞です。

今回は、タジキスタンでよく食
べられている料理をご紹介します。
ちなみに私はマントゥが一番の
お気に入りです。

食べ物について!

лағмон (ラグマン)

中央アジアの麺料理で、手延
べ麺に羊肉や野菜をいためた
具とスープを合わせる。香辛
料のきいたコクのある味わい
で主食として親しまれる。



манту (マントゥ)

中央アジアの伝統料理で、小麦
粉の皮に羊肉や玉ねぎの具を包
み、蒸した餃子。ヨーグルトや
ソースをかけて食べる、家庭で
も人気の一品。

самбӯса (サモサ)

小麦粉の生地羊肉や玉ねぎ
を包み、主にタンドール窯で
焼くのが特徴。外は香ばしく、
中はジューシーで、屋台やパ
ン屋で親しまれる軽食。



қурутоб (クルトブ)

タジキスタンの伝統料理で、
乾燥ヨーグルトを水で溶き、
ちぎったパンにかけて、野菜
を載せて食べる。素朴で酸味
とコクが特徴の家庭料理。



шашлик (シャシュリク)

中央アジアで親しまれる串焼
き料理で、羊肉や牛肉を下味
をつけて炭火で焼く。外は香
ばしく中はジューシーで、屋
台や食堂でも人気の一品。

ОШ (オシュ)

タジキスタンの代表料理で、
米に羊肉や人参、玉ねぎを加
えて油で炊き込む。祝い事
でも食べられる伝統的な炊き
込みご飯で、香りとコクが特
徴。

