



3つの海が育む 美食の宝庫

マルマラ地方は黒海やマルマラ海、一部エーゲ海に接するトルコ北西部のエリア。
温暖で肥沃な土地では果物や野菜の生産が盛んで、羊肉はもちろん魚介類も豊富に取れるのが特徴だ。
イズミット（Izmit）やバルケシル（Balıkesir）など観光素材が豊富な近隣都市も見逃せない。



1 14世紀の街並みも見どころの一つのバルケシル 2 バルケシルはマルマラ海南岸を見下ろす高台に位置する 3 4 マルマラ地方では豊富な魚介類をさまざまな料理で食せる 5 イズミットのあるコジャエリ県はマルマラ海の東端に接する 6 バザールではローカルな食材が手に入る 7 マルマラ地方で収穫されるオリーブは料理のアクセントに欠かせない

トルコは世界の中でも主要なオリーブの生産国。主要産地はエーゲ海沿岸部だが、実はマルマラ海沿岸でも生産が盛んだ。美しい風景を生み出すオリーブ畑はマルマラ地方を象徴する景色の一つとなっている。エーゲ海地方や地中海地方と同じく、マルマラ地方では魚介類が積極的に食されるのも大きな特徴。新鮮な海老やイカ、カキをはじめ、カタクチイワシやスズキ、鯛といった日本人にも馴染みの食材を使ったシーフード料理はどの町のレストランでもお目にかかることができる。

日本では見かけない魚なら、チュプラを挙げることができるだろう。トルコではポピュラーで、焼き魚にすることが多い。トルコ風にレモンと塩でさっぱりといただくのがおすすめだ。

またトルコを代表する料理の一つにドルマがある。米や挽肉、玉ねぎ、香味野菜などの詰め物をした野菜料理の総称で、その種類はさまざま。キャベツやブドウの葉で包むことが多いが、肉や魚に詰め物をするドルマもある。

マルマラ地方ではムール貝に詰め物をしたミディエドルマスが有名。蒸したムール貝の中にリゾットを詰めた料理で、これにレモンを絞って食べるのが定番だ。町なかの屋台で買ったり、レストランで食べたりと庶民の味として親しまれている。マルマラ海で取れる新鮮なムール貝あってこそこの料理だが、イスタンブルのシーフードレストランでも提供

されるとか。

また、トルコのスイーツといえば、真っ先に思い浮かぶのはシロップ漬けの甘いパイや伸びるアイスのドンドゥルマだが、マルマラ地方を代表するスイーツには、綿菓子や毛糸玉と形容されるやさしい甘さのピシュマニエがある。実はこれ、細く伸ばした餡を丸くしたもので、ここに小麦粉やバターを加えて、場合によってはナッツをくるんだりトッピングしたりするスイーツ。出来立てでもあるが、パッケージで販売されていることが多いので、食べる時はフォークなどでほぐしながら口に入れるのがおすすめ。そうすれば、繊細な歯ざわりと柔らかい甘さを堪能することができるだろう。

見どころ多い近隣都市

マルマラ地方の観光都市といえば、トルコ最大の都市イスタンブルや世界遺産を擁するブルサが代表格。しかし、イスタンブルから高速で約1時間半のイズミット周辺やブルサの南西に位置するバルケシル周辺にも足を延ばしたい。

イズミットはマルマラ海が深く切り込むイズミット湾に接する都市。コジャエリ県の県庁所在地で、今は産業都市として発展している。実はピシュマニエはこのエリアの特産品なのだ。

イズミットの東、サカリヤ川が流れるアダバザルは、果樹園や畑が広がる農業や産業の中心都市。ここではトルコ

建国の父アタテュルクの遺品が展示されているアタテュルク民族博物館に立ち寄るといいだろう。

歴史に翻弄されたイズニックは、キリスト教の世界ではエルサレムやパチカンなどに等しいとされる聖なる地。また陶磁器の生産が盛んで、トルコ各地のモスクや宮殿の装飾に使われている。そのほか、イズミットの西に位置するヘレケは上質なカーペットの生産地。港町やロヴァの南西部は温泉地区で、ゆったりと過ごす場所としておすすめだ。

北をマルマラ海、南をエーゲ海に接するバルケシル県の中心都市バルケシルも見どころが多い。市街地では、市内最古で14世紀後半に建てられたユルドゥルム・モスクや1827年にジェノヴァのガラタ塔を模して造らせた時計台、サアト・クレスィが観光ポイント。楽しいのは広大なエリアを占めるバザールで、巨大ならせん状のフロア構成のショッピングセンターや大空間の中に常設の店舗が並ぶ形式の生鮮食料品市場など、商業施設が充実している。

また、美しい海岸線が望めるエドレミット湾近郊に広がるオリーブ畑も見どころ一つ。ここで取れるカラマタ・オリーブは、地元民からロバのオリーブ、カラスの口ばしなどと呼ばれており、市場では「カラマタ（カラモン）」の通称で知られている。油分が少なく通常のオリーブの実に比べて2倍ほどの大きさがあるのが特徴だ。

リゾートで味わうワイン

ビーチリゾートならマルマラ海に浮かぶリゾート島、トゥルケリ（アブジャ）を訪れたい。透明度の高い海は海外の旅行者にも知られており、6～9月のオンシーズンは人口2000人の町に10万人が訪れるというから驚きだ。アブジャへは、バルケシル県のエルデッキから毎日朝と夕方に2本運航されている船で行くことができる。そのため日帰り旅行も可能だ。だが、リゾートライフを存分に味わいたければ、沿岸沿いにあるホテルやモーターに宿泊してみるのも一考。

また、アブジャ島はワインの生産地としても有名だ。冬は温暖で雨が多く、夏は高温で乾燥する地中海性気候に加え、北に位置する黒海から吹く冷たい風の影響を受けた島独特のブドウの品種が豊富にある。ワイナリーツアーに参加することもでき

るため、島固有のさまざまな品種を味わってみよう。海沿いのレストランでは地元で取れる新鮮なシーフードとワインを昼夜を問わず楽しみたい。

