

フィンランドの群島エリアは、美食家にとっての隠れた宝庫

～フィンランドの沿岸を巡る美食の旅で、北ヨーロッパ料理の真髄を発見～



クレジット：Juho Kuva（左）Elina Manninen / Keksit（右）

フィンランドの群島エリアは、世界最大の広さを誇り、食の探検にぴったりの場所です。この地域の伝統的な食文化は、旬の地元食材に根ざしており、料理はバルト海の風のように爽やかで新鮮です。

個性豊かなフィンランドの味わいから北欧料理の真髄まで、今こそ、沿岸部と群島エリアの食文化を広く世界に発信する時です。Visit Finland は、このエリアならではの食文化と旬の味覚をご紹介します。

小さな島から生まれる、大きな味わい

群島エリア出身のシェフ、ウィリアム・ヘルグレン氏の物語は、まるで心温まる映画のようです。群島エリアにある小さな島、Korpo で育ち、料理に魅了されたウィリアム氏は、ストックホルムの名だたるファインダイニングで修業を積んだ後、彼の曾祖父の名を冠した歴史ある小さなホテル「Nestor」を継ぐため故郷 Korpo へ戻りました。2016 年には「Nestor」内にレストラン「Back Pocket」を開業し、現在はパートナーのサンドラ氏とともに運営しています。

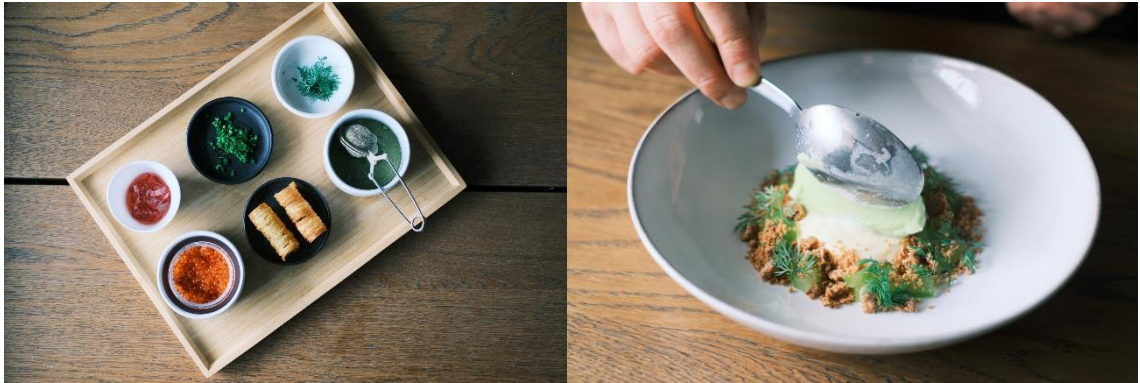


クレジット : Aaron Blanco/Ubuntu Productions

トウルク群島エリアに位置する Korpo は、訪れるとまるで時間が止まったかのような感覚を覚える場所です。一方、ウィリアム氏の料理は非常に現代的で、「Back Pocket」という店名が示すとおり、隠れ家のような空間でサプライズに満ちたひと皿が楽しめます。「僕たちの料理は遊び心があって、伝統にとらわれすぎではありません。地元の食材を使いながら、アジア、特に日本の影響を取り入れるのが好きなんです。日本ならではの“うま味”と北欧料理のクリーミーさの組み合わせがポイントです」とウィリアム氏は語ります。

同店のテイスティングメニュー（6品）は季節ごとに変わり、初夏にはワイルドハーブ、ルバーブ、新じゃが、食用花、オーランド諸島産のアスパラガスなどが登場します。秋が近づくと、リンゴやプラム、きのこ、根菜が主役になります。「去年の夏はイチゴに夢中でした。毎日近くの農場から仕入れていて、人生で一番美味しいイチゴだと胸を張って言えます」と語ります。

フィンランドの群島料理はシンプルながらも風味豊か。燻製魚やニシンは定番で、群島エリアのパンはモルトの香りがあり甘く、色も濃いのが特徴です。北欧の夏の定番“スカーゲン”（エビの前菜）との相性も抜群です。「フィンランドを訪れるなら、新じゃがにチャイブとサワークリームを添えて、ニシンやスモークトラウトと一緒に食べてみてください。僕のお気に入り、群島エリアのパンに焦がしバターをのせた一品。ナッツのような香ばしさとキャラメルのような甘みがたまりません」と話します。



クレジット : Aaron Blanco/Ubuntu Productions

さらに、フィンランドならではのユニークな食材も登場します。松脂やもみの木といった素材がメニューに使われることもあり、ウィリアム氏特製のサジーとリコリスのアイスクリームは、まさに“フィンランドらしさ”の象徴です。

夏がハイシーズンですが、ウィリアム氏とサンドラ氏は通年でゲストを迎えています。冬になると空気にロマンチックな雰囲気漂い、料理もさらに深みを増します。「肉やジビエを何時間もじっくり煮込み、根菜やきのこと一緒に提供される料理を想像してみてください。格別です」とウィリアム氏は言います。

フィンランド群島エリアで味わう、美食体験

フィンランドの沿岸部や群島エリアには、海辺ならではの食文化を大切にしているレストランが数多くあります。ここでは、その中でも特におすすめのレストランをご紹介します。

- トウルク : 「Oobu」



クレジット : Abo Creatives

群島の“首都”とも呼ばれるトゥルクには、街中で海の恵みを味わえるレストラン「Oobu」があります。歴史的建造物を活かした店舗はアウラ川沿いに位置し、地元の伝統を尊重しながらも現代的な技法で仕上げた、心温まる料理を提供しています。

- **ヴァーサ：「HEJM」**



クレジット： Restaurant HEJM

「HEJM」は、伝統的な食文化、旬の食材、現代の感性が融合する人気店です。Ostrobothnia 地方の魚介や野菜、肉、クラフトドリンクなど、地元の恵みにこだわる 3 人のシェフが運営し、料理はもちろん、心地よいサービスとリラックスした雰囲気を大切にしています。

- **ペリング諸島：「Pellinge Marina」**



クレジット： Niko Lehto/Pellinge Marina（左） Ave Peenar/Pellinge Marina（右）

首都圏からもアクセスしやすい人気の島旅先・ペリング群島には、2022～2023 年に開業した「Pellinge Marina」があり、2025 年には待望のレストランが新たにオープンしました。本格的な群島料理や新鮮なシーフードを味わえるほか、海を望む絶景テラスやライブ音楽も楽しめます。併設されたラグジュアリーなヴィラやブティックホテルでの滞在もおおすすめです。

- ヘルシンキ : 「Restaurant NJK」



クレジット : Restaurant NJK

首都ヘルシンキには、島々に点在するレストランもあり、北欧料理と美しい海の景色が同時に楽しめます。「Restaurant NJK」は、1900 年に建てられた歴史あるレストランで、小さな島に佇み、市内からシャトルボートで簡単にアクセスできます。夏の終わりには、フィンランド名物“ザリガニパーティー”の人気スポットとしても知られています。

- Tervasaari 島 : 「TAR」



クレジット : TAR ravintolat oy

2025 年夏、ヘルシンキ中心部から橋を渡ってすぐの Tervasaari 島に、話題のレストラン「TAR」がオープンしました。洗練された料理と絶好のロケーションで、早くも次なるホットスポットとして注目を集めています。

す。店名「TAR」は、フィンランド伝統の香味素材・松脂を意味しており、その名のとおり、ユニークな風味を活かした料理に出会えるかもしれません。

Visit Finland (フィンランド政府観光局)について

旅行先としてのフィンランドブランドを発展させ、海外旅行者にフィンランドをプロモーションし、旅行業界の企業のグローバル化を支援しています。旅行先や地域、旅行産業ビジネス、その他の輸出関連企業および大使館と協力しています。Visit Finland は Business Finland のグループ機関です。

<https://www.visitfinland.com/>