

## Visit Finland、フィンランドでワイルドハーブが楽しめる レストラン 4 選をご紹介します

～春の新メニューにも注目！春から秋にかけて味わう自然の恵み～



クレジット：（左）Julia Kivelä/Lakeland Finland（右）Elina Manninen / Keksit

Visit Finland は、澄んだ空気と水に恵まれた国フィンランドで、ワイルドハーブ（野草）を楽しめるレストラン 4 選をご紹介します。フィンランドでは春から秋にかけて、自然の恵みが日常の中にあふれています。中でも、繊細で香り高く、高級レストランでも使用されているワイルドハーブは、注目を集めている食材のひとつです。

### ■ワイルドハーブが身近にある暮らし——春から秋にかけて楽しむ“自然の味覚”

フィンランドでは、4月下旬から初雪が降る頃までがワイルドハーブの採取シーズンです。春は初心者にもやさしい穏やかな風味のハーブが出はじめ、夏には花が咲き、香り豊かな種類が揃います。そして秋には、種や根、葉を集める季節へと移り変わっていきます。

ワイルドハーブは、生でも加熱しても、乾燥させても楽しめる万能な食材です。最近ではフィンランド国内のファインダイニングでも採用されており、スプルース（トウヒ）やパイン（松）、ジュニパー（ネズ）といった、他にはない芳醇な香りを持つハーブがメニューに登場することもあります。

また、多くの野草は薬効もあるとされており、例えばナズナ（chickweed）は、夏の暑さでほてった体を冷まし、腫れを抑える作用があると言われています。コスメやサウナにも使われており、伝統的なサウナの「ヴィヒタ（サウナ用の枝の束）」には一般的に白樺（バーチ）が使われています。

ワイルドハーブの魅力を伝えるために、過去 10 年以上にわたり、地元ヘルシンキの公園や森でツアーを開催してきたアナ・ニューマン（Anna Nyman）さんは、次のように述べています。

「フィンランドでは、自然がすぐ近くにあり、仕事帰りに森を歩いて、観察し、味わうことも日常の一部です。ワイルドハーブを知ったときは、忘れられていた秘密を見つけたような気分でした。昔のフィンランドでは、ワイルドハーブを料理や薬に使うのが当たり前で、その知恵は今も受け継がれています。

フィンランドのハーブが特別なのは、過酷な自然環境で育つからです。寒い冬を越し、春の強い光を浴びて育つ植物は、強さとしなやかさを兼ね備え、まるでフィンランド人のようにたくましさを持つようになります。」

#### ■ 誰もが自然を楽しめる権利——自然享受権

フィンランドでは、誰もが自由に自然を楽しめる法的権利「自然享受権（Everyman's Rights／エブリマンズ・ライツ）」（フィンランド語：Jokamiehenoikeudet）が認められています。この権利により、地元の人々だけでなく旅行者も、特別な許可を必要とせずに森や野原でワイルドハーブやベリー、キノコを採取したり、釣りを楽しんだりすることができます。

このように自然との距離が近いフィンランドでは、“自然を味わう”という贅沢が日常の一部となっています。ただし、この自由には「自然を敬い、大切にする責任」も伴います。自然と共に生きる文化が根づいているからこそ、こうした貴重な体験が現在もフィンランドの暮らしの中で受け継がれています。

#### ■ ワイルドハーブの魅力を体感できるレストラン

フィンランドでは、レストランでもワイルドハーブを使った料理を楽しむことができます。地元の季節の食材を生かした創造的な料理が特徴で、その独自の風味が際立っています。シェフによっては、その日の朝に近隣の森から摘んだばかりのハーブを使用することもあり、フィンランドの自然の恵みを身近に感じることができます。

#### 自然の恵みを堪能できるレストラン 5 選

##### ・ Skörd（スコールド） | ヘルシンキ

ヘルシンキにあるレストラン「Skörd」は、地元食材へのこだわりが徹底しており、ペッパーコーンさえ使用しないのが特徴です。香り豊かなハーブと丁寧な調理法、北欧食材の持つ力強い味わいが調和した料理

は、素材そのものの魅力を存分に引き出しています。フィンランド産ベリーを使ったワインも提供されており、新たな味覚との出会いが楽しめます。

・ **Kaskis** (カスキス) | トウルク

トウルクにあるレストラン「Kaskis」は、地元産の旬の食材を取り入れた創造的な北欧料理で高い評価を得ています。シェフのエリック氏とシモ氏は、近隣の自然からワイルドハーブを採取し、それを巧みに取り入れた一皿へと昇華させています。ハーブの風味と繊細な技が融合した料理は、ここでしか味わえない特別な体験を提供します。

・ **Kielo** (キエロ) | ヨエンスー

豊かな森林と美しいサイマ湖に囲まれたジョエンスーに位置する「Kielo」は、知る人ぞ知る隠れた名店です。9品からなるコース料理では、フィンランド各地の風味が凝縮されており、北部の自然を味わえる体験が提供されます。2025年4月22日（火）より、旬の食材をふんだんに取り入れた春の新メニューが登場し、6月14日（土）まで提供予定です。

・ **Wild Out** (ワイルドアウト) | クーサモ

北フィンランド・クーサモの大自然に囲まれた「Wild Out」では、焚き火を囲んで楽しむ3品のアウトドアランチを提供しています。丁寧に調理された野生の食材は、森の中という特別なロケーションで一層の風味を引き立て、忘れがたい食体験を演出します。2025年6月4日（水）より今シーズンのプランが開始予定です。

## 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/>