



報道関係者各位

2026 年 8 月 31 日
トルコ共和国大使館 文化観光局

トルコ夏旅の楽しみはビーチだけではなく、食もおすすめ！

2026 年 9 月 18 日～20 日、ブルサにて「第 5 回 国際ブルサ・ガストロノミーフェスティバル」が開催予定



流行の発信地ボドルムでのディナー

トルコ観光広報・開発庁（TGA）は、食が旅先を選ぶ重要な要素になっており、今世界的に広がる「ノンナ・スタルジア（Nonna-stalgia）（気取らず、家庭的で心温まる料理を味わいたいという欲求）」のトレンドを踏まえ、トルコの豊かな食文化をご紹介します。イスタンブールの魚市場からボドルムやアンタルヤの海辺の食堂、さらにはアナトリア各地の家庭に至るまで、トルコの素朴で家庭的な食文化は、太陽、海、歴史を楽しむ旅に、もう一つの豊かな魅力を加えます。

最近の調査からも、このトレンドは明らかになっており、この夏の余暇の過ごし方として、旅行・観光が 79%で最も高く、続いて食に関するアクティビティが 70%、アウトドア体験が 69%となっています。

世界でも有数の豊かな食文化を誇るトルコでは、この季節ならではの爽やかなガストロノミー（食文化）の魅力を楽しむことができます。新鮮な野菜や果物、オリーブオイル、香り豊かなハーブ、新鮮なシーフードをふんだんに使い、冷たいスープやオリーブオイルで調理した野菜、彩り豊かなサラダ、手作りのドリンクなど、暑い季節にぴったりの軽やかで涼やかな味わいが揃います。

さらに、トルコ各地では、地域に根付く伝統的な食文化や郷土料理に触れられるガストロノミーイベントも開催されます。2026年9月18日（金）～20日（日）には、ブルサにて「第5回国際ブルサ・ガストロノミーフェスティバル」が開催され、郷土料理やGI認定商品の紹介をはじめ、オスマン料理やロカント文化、ストリートフードなど、ブルサに受け継がれる豊かな食文化を楽しむことができます。

トルコのエーゲ海沿岸やターキッシュ・リビエラのビーチでくつろぐ旅、古代アナトリアの文化遺産を巡る旅、あるいは黒海地方の涼しい山々へ足を延ばす旅。どんな旅にも、トルコの夏の料理は新たな楽しみを添えてくれます。水辺で過ごす休日をかけがえのない一日にする最高のパートナーです。

■ まだ知られていない、冷たいスープ

夏に楽しめる料理の中でも、「アイラン・アシュ（Ayrân Aşı）」は、トルコを代表する爽やかな料理のひとつで、身近な食材から、暑い季節にぴったりの一品が生まれることを象徴する伝統料理となっています。このスープは、東アナトリア地方に伝わる冷製スープで、ヨーグルト、ひよこ豆、小麦などを使って作られます。トルコ東部を旅するならぜひ味わいたい一品ですが、その人気は発祥の地を越えて広がっており、イスタンブルなどの大都市にある伝統的な食堂でも楽しむことができます。



アイラン・アシュ

■ オリーブオイル料理から、色鮮やかなサラダまで

夏のランチには、オリーブオイルを使った料理も、軽やかで満足感のある一品としておすすめです。野菜をやさしく火入れし、冷まして食べることで多いため、旬の野菜本来の味わいを楽しめます。アナトリア各地で育つインゲンやズッキーニ、アーティチョークなどに、地元産のオリーブオイルを合わせます。



ピーマンのドルマ

なかでも代表的なのが「ドルマ（Dolma）」です。ズッキーニ、ピーマン、ナスなどの野菜に、香り豊かなオリーブオイル風味の米を詰めた料理で、トルコで広く親しまれています。また、同じ香り豊かな具材をブドウの葉で包んだ「サルマ（Sarma）」も、トルコ料理を代表する伝統料理のひとつです。

野菜だけでなく、オリーブオイルはトルコ各地のハーブの魅力も引き立てます。例えばエーゲ海地方では、食用アザミの一種である「シェヴケティ・ボスタン（şevketibostan）」や「デニズ・ボルルジェスイ（deniz börülcesi／シーアスパラガス）」などの地元の野草を

オリーブオイルで調理し、旬の味わいを楽しみます。

シャキッとしたサラダや爽やかな手作りドリンクと合わせれば、夏の食卓がさらに彩り豊かになります。新鮮な果物を水で煮て、ほんのり甘く仕上げ冷やした「コンポスト（komposto）」や、伝統的なシェルベット、レモネードなども、トルコの夏を象徴する飲み物です。

定番の「羊飼いのサラダ（チョバン・サラタス／çoban salatası）」は、トマト、キュウリ、ピーマン、玉ねぎにレモンとオリーブオイルを合わせた、夏の食卓に欠かせない一皿です。オリーブオイルで調理したインゲンとも相性抜群です。さ

らに、ブルグル（挽き割り小麦）のサラダ「クスル（kısır）」、白チーズを加えたズッキーニのフリッター「ミュジュヴェル（mücver）」、白インゲン豆のサラダ「ピヤズ（piyaz）」、レンズ豆のボールなどが、夏の食卓を彩ります。

■「おばあちゃんの味」が生まれた場所

家庭料理を気軽に楽しめる場所としておすすめなのが、「エスナフ・ロカントス（Esnaf Lokantası）」と呼ばれる地元の食堂です。もともとは、昼休みに働く人々に食事を提供するために始まった食堂で、居心地のよい雰囲気の中、作りたての家庭料理が数多く並び、手頃な価格で楽しめます。

近年、世界的に広がっている「グランマ・コア（grandma-core）」や「ノンナ・スタルジア（nonna-stalgia）」一つまり、気取らず、本物の家庭料理を味わいたいという食のトレンド。実はトルコの「エスナフ・ロカントス」は、こうした言葉が生まれるはるか以前から、その魅力を体現してきました。ロカントスでは、ショーケースに並ぶ料理から好きなものを選び、料理ごとに決められた料金を支払います。そして、焼きたてのパンはほとんどの場合、無料で提供されます。

■メゼからシーフードまで一海辺のメイハネで過ごす夜



季節のメゼ

トルコの夏の夜は、海辺の「メイハネ（meyhane／トルコの伝統的な居酒屋）」で過ごすことで、ひととき特別な時間になります。長いテーブルを囲み、季節のメゼ、新鮮なシーフード、そして海を眺めながらゆっくりと食事を楽しめます。ヨーグルトを使った冷たい前菜「ハイダーリ（haydari）」やオリーブオイル料理、旬のハーブなどから食事が始まり、その後にグリルした魚や新鮮なシーフードが続きます。

地元の白ワインや「ラク（rakı）」とともに味わえば、料理をシェアしながら会話を楽しむ「メイハネ」ならではのひとときが完成します。

■甘く、ひんやりとしたデザートナイフとフォークで味わうアイスクリーム

夏にぜひ味わいたいもう一つの名物が、「マラシュ・アイスクリーム」です。カフラマンマラシュ県で育つヤギのミルクと野生ランの球根を使って作られています。TasteAtlasなどのプラットフォームでも世界的に高く評価されているマラシュ・アイスクリームは、独特の濃厚な食感と溶けにくさが特徴です。そのため、スライスしてナイフとフォークで食べることもできます。



マラシュ・アイスクリームとバクラバ

トルコのビーチや古代都市、涼やかな山々に魅了された旅行者にとって、夏の食文化は、トルコを訪れるもう一つの魅力的な理由となるでしょう。そして、滞在をもう少し延ばして、もっと食事を楽しみたいくなる理由にもなるはずです。

トルコについて

トルコはアジアとヨーロッパを結ぶ要所として、何世紀にもわたり文化的な交流と多様性の拠点と考えられてきました。多様な文明が反映された歴史、遺跡、自然や美食を有し、多目的なデスティネーションです。伝統とモダンが融合した芸術やファッションをはじめ、ダイナミックなショッピングやエンターテインメントライフによって世界中から訪れる人々を魅了し続けています。2025年には全世界から過去最高の約6,400万人の観光客が訪れました。2023年にトルコ共和国として建国100周年、2024年には日本との外交関係樹立100周年を迎えました。

トルコの詳細は公式ウェブサイト (<https://goturkiye.jp/>) または以下の SNS をご覧ください。

Facebook: <https://www.facebook.com/GoTurkiye.jp>

X(Twitter): https://twitter.com/GoTurkiye_jp

Instagram: https://www.instagram.com/goturkiye_jp/

YouTube: <https://www.youtube.com/c/tourismturkeyjp>

トルコ観光広報・開発庁 (TGA) について

トルコ観光広報・開発庁 (TGA) は、国内外の観光市場においてのトルコのブランディングを確立させ、観光やビジネスにとって魅力的な渡航地としての認知を高めるため、文化観光省が定めた観光戦略や政策に基づき、あらゆるプロモーション、マーケティング、コミュニケーション活動を行っています。世界各地の現在の観光機会を促進・販売するとともに、観光の潜在的分野を発見・改善・確立していきます。

＜本リリースに関するお問い合わせ＞

トルコ共和国大使館 文化観光局 広報代理店

キャンドルウィック株式会社 (杉田、大村)

Email: t-turkiye@candlewick.co.jp

Tel: 03-6261-6050 Fax: 03-6261-6051