

9 月 12 日、日ロ友好愛知の会の「ロシアンサロン」が名古屋市内の会議室で行われました。2013 年からロシアのペルミ・バレエ学校に留学、卒業後はクラスノヤルスク・オペラバレエ劇場でバレリーナとして活躍し、22 年に帰国した土屋千登世さんが「ロシアに住んだ 10 年」と題して、現地生活の思い出やロシア人気質をロシアの絵本や写真・ビデオなどを見せながら講演しました。

以下は、土屋さんのお話の要旨をまとめたものです。日ロ友好愛知の会の了解を得て掲載させていただきます（文責；編集部）。



## 日ロ友好愛知の会「ロシアンサロン」/24年9月12日

# ロシアに住んだ10年～絵本や料理から見たロシアの人々

講師；土屋 千登世さん（バレリーナ）

ウクライナ侵攻で、ロシアのイメージはとて悪くなりました。私はロシアで 10 年過ごして、ロシアの人たちの温かく愛情に溢れた行動にいつも救われていたので、いま日本でロシアの国やロシア人のイメージが悪くなってしまっているのは本当に残念です。

ロシアには私が学んだバレエをはじめ、オペラ、クラシック音楽、絵画・美術など、さまざまな芸術が溢れています。ちょっと映画を見に行くような感覚で、家族やカップル、友達同士で劇場に足を運び、バレエやコンサート、演劇、ミュージカルなどを楽しむ人が多く、文化的にとて豊かな国です。そんなロシアの素顔を今日はロシアの絵本と料理を手掛かりに紹介したいと思います。

### 力を合わせることの大切さ「大きなカブ」

「大きなカブ」というロシアの童話は、日本でもよく知られています。おじさんが植えたカブが大きく育って、おじさんが抜こうとしても抜けません。おばあさん、孫娘、犬や猫、ネズミまで手伝って、みんなが力を合わせてやっとカブは抜けました。一人の力ではできないことも、たくさんの人が協力したら達成できるというお話です。

まさに私がロシアに住んで感じたことは、ロシア人の結束力や団結力、協力し合う心の強さです。バレエの舞台も一人だけの力では何ともならない。監督さんやダンサーはもちろん、照明や衣装、装置の技術者、小道具担当やヘアリスト、本当にいろいろな人たちの協力が必要です。

ロシアは民族舞踊も有名ですが、大勢の女性が連なって、まるで機械仕掛けの人形のように、流れるように動いていく踊りがあります（ビデオ上映）。長いスカートの下で、つま先だけでこまかく動くことによって移動するのですが、やはり

これは全員の息が合っていないとできないですし、こういう集団的な力はまさにロシアならではの力だと思います。



華麗なロシアの民族舞踊～息が合った動きが特徴

### 損得抜き助け合い「ハリネズミと金貨」

「ハリネズミと金貨」という絵本を紹介します。ハリネズミのおじさんが道端で金貨を拾いました。ハリネズミのおじさんは冬ごもりの準備に金貨で干しキノコを買おうとしましたが、どこにも売っていません。その時、リスが「私がタダであげるよ」「その金貨は靴を買い替えるのに使って」と言って、キノコを分けてくれました。カラスのもとへ靴を買いに行くと、カラスが「靴ぐらい作ってあげるよ」「その金貨は暖かい靴下にも使って」とタダで靴を作ってくれました。靴下を買いに行くと、クモが「お金はいらないよ」と暖かい靴下をくれました。最後に、蜂蜜をさがしていると、いつもお話を聞かせている子熊がお礼にと蜂蜜を持ってきてくれました。小熊を見送ったおじさんは、「この金貨がまた誰かの役に立つかもしれない」と、金貨をもとあったところに置いて冬ごもりをしました。すごく心温まるお話です。ハリネズミのおじさんをみんなが見返りを求めず助けてあげました。



もちろん、ロシア人にもさまざまな人がいて、みんながみんな良い人ばかりではありません。でも、私はロシア生活の中で、仲間や友達に損得抜きにどれだけ助けてもらったか、それは数え切れません。私が夏の休暇で日本に一時帰国をしてロシアにもどった時、アパートの鍵が開かないことがありました。大家さんに電話しても早朝で電話に出てくれなくて、友だちにメールを入れたらすぐ返信があってタクシーでアパートまで駆けつけてくれました。その時の安心感といたら今でも忘れられません。風邪で寝込んだ時には栄養をつけるために手作りの料理を運んでくれたり、ケガをした時は病院に付き添ってくれて家まで送ってくれたり、本当に助けられました。友達はみんな見返りなど求めません。困っているから助ける。それが自然にできるんですね。それは、おそらく 20 世紀の大半をロシア人は市場の働きが弱くて、必要な時に必要なものが得られない社会を生きてきたからだと思います。その時代、お金はあってもあまり役には立たず、知人友人の間で必要な物や情報を融通し合うことが多々ありました。

「100 ルーブルより 100 人の友を持って」という諺があるぐらい、ロシア人は人とのつながりを大切にしてきたのです。

「ハリネズミと金貨」のお話でも、森の仲間をつないでいる思いやりが描かれます。お金は本来人と人が力を合わせて生きることを助けるものですが、現実には経済の発達した国ほどお金儲けだけが目的となって、お金を通して結びついていく人々の姿が見えなくなっています。この作品は私たちに社会というものの原点、人と人とが寄り添って生きていることの意味を教えてくれる作品だと思います。

### 貪欲を戒める「金のさかな」

ロシアの有名な作家プーシキンが書いた童話「金のさかな」では、逆に、人間の欲望や傲慢さがユーモラスに描かれています。

おじいさんが海でキラキラ光る金のさかなを釣り上げました。金のさかなは「私を海へ帰してください。その代わり何でもお望みをかなえます」と言います。おじいさんは「お礼はいらない。青い海で思い切り泳ぐがよい」とさかなを海へ帰しました。家に帰っておばあさんに話すと、「何でお礼をもらわなかったの！せめて洗濯桶でももらってほしいの」と怒鳴りつけ蹴飛ばしました。おじいさんは海にもどって金のさかなを呼び出し、おばあさんの望みを言いました。おじいさんが家に帰ると、新しい桶がありました。しかし、おばあさんの要求はエスカレートしていきます。「今度は、家

を建ててほしい」。家が建つと「貴族になりたい」。次は「女王になりたい」。最後に、「海の女王になりたい」というおばあさんの欲望をおじいさんが伝えると、海は暗く大荒れになり、金のさかなは何も言わず深い海の底へ消えていきました。おじいさんが家に帰ると、そこにはもとあった古い小屋と壊れた洗濯桶がありました。こういうお話です。

欲深く、傲慢な人は自分のことばかり考えて、人のことを思う気持ちはありません。ロシアでは、プーシキンの「金のさかな」の最後の場面からの引用で、「壊れた桶のそばにいる」という言い回しがあります。その意味は「もとの木阿弥」ということです。

紹介した 3 つの絵本は、力を合わせて協力することの大切さ、損得計算抜きの人助けをする思いやり、最後に貪欲になってはいけないよという教え、まさにロシア人が生活の中で大切にしている心が分かりやすく描かれています。

### 自然と触れ合うダーチャ生活

ロシアの童話はすごく芸術性が高く、質の高い絵が描かれています。動物や自然が主役になっているものが多いです。それはロシア人が自然を愛し、とても身近で大切に思っているからです。

ロシア人の生活で私が興味を持ったのは、ダーチャと呼ばれる別荘での暮らしです。自然豊かな郊外にダーチャは建てられています。そんなに立派な建物ではなくて、小さな小屋のような家が多いです。小屋の周りには花や野菜が植えられて、ロシア人は夏の時期にトマトやキュウリなどたくさんの野菜をダーチャで収穫します。

もともとダーチャは、サンクトペテルブルグの町の周りを開発するためにピョートル大帝が家来の貴族たちに与えた田舎の屋敷のことです。その頃は数百ヘクタールもある広い土地に建つ豪華な建物がダーチャでしたが、19 世紀初めごろから「郊外の一時的な住居」という意味になり、ペテルブルグやモスクワが大都会になっていくにつれ、19 世紀末からは平民も小さいダーチャが借りられるようになりました。ソ連時代のダーチャは何より家庭菜園の場所になり、じゃが芋、キュウリ、イチゴなどを作って、週末や夏休みをダーチャで過ごす人が増えていきました。21 世紀初めの統計ではロシア人口の 40% がダーチャを持っているということです。

ダーチャでは、野菜や果物作りのほかに、近くの川で泳いだり、読書や家族で会話を楽しんだり、ロシア人はのんびりと過ごしています。週末はダーチャで心身ともにリフレッシュして、日曜の夕方都心にもどり、再び仕事を頑張ろうという生活が習慣になっている人もいます。

### 手作り野菜で作るロシア料理

ダーチャで自然栽培した野菜は、もちろんサラダやスープなどの材料に使われるのですが、長い冬を過ごすロシアでは夏に野菜をいっぱい作って塩や酢に漬けて瓶に詰め長期保存

をします。大きな瓶に自分で作ったトマトやキュウリを入れて酢や塩で漬物にしたのが「ピクルス」ですね。スーパーでも売っていますが、やっぱり手作りのピクルスが美味しいです。キャベツを酢、塩、砂糖で瓶詰にして作った漬物、これを使って作るちょっと酸っぱいスープがロシア語で「シー」というスープです。

イチゴとかベリーなどは甘く煮てジャムにして保存します。ラズベリーやブルーベリー、カシス、ブラックベリーなど、野生のベリーを砂糖で煮詰めて作ったものが「ヴァレーニエ」です。普通のジャムよりも少し水分が多くサラッとしています。コクがあつてすごく美味しいです。ヴァレーニエを氷水で割って作るジュースがあります。「コンポート」とか「モルス」と言います。ロシアのカフェやレストランには必ずあるドリンクです。

「クヴァス」という飲み物もあります。ライ麦から作られた発泡性飲料水です。ライ麦を煮立てて、レモンや砂糖や蜂蜜などを加えて作るのですが、少し甘いビールのような何とも表現しがたい独特の味で、最初に飲んだ時は衝撃的でした。長い間苦手だったのですが、ある時とっても美味しいと感じることがあり、飲み慣れてくると美味しいと思うようになりました。実はサウナの後に飲んだクヴァスが美味しかったんですね (笑)。

### バーニャ (サウナ) が大好きなロシア人

話が少しそれますが、ロシア人はサウナが大好きです。ロシア式のサウナのことをバーニャと言います。日本では高温・低湿度の乾燥サウナが一般的ですが、ロシアのバーニャは中温で高湿度の蒸気サウナです。木の建物の中でストーブを燃やし、石を真っ赤に焼いて水をかけます。バーニャの中では、白樺の枝を束ねたもの (レーニク) で体をパタパタと叩いて、軽くマッサージをします。叩くと血行が良くなり、発汗作用が促されるので、健康に良いとされています。さらにレーニクについた蒸気とともに香りが広がり、リラックス効果があります。私も何度もバーニャを体験しました。初めてレーニクで叩かれたときは「何するの?!」とびっくりしたのですが、「身体にいいからね」「風邪ひかなくなるからね」と言われてやってもらいました。怪我をしたところや筋肉痛もレーニクのマッサージが効くと言われていて、私たちは身体を使う職業なので、友だちとよくマッサージし合いました。不思議なことにすごく身体が軽くなって痛みが和らぐのです。

バーニャは、ロシア人にとって大切な社交場でもあります。銭湯のように公共のバーニャがあつて、知らない人同士が入るバーニャもあるのですが、数人で貸切るバーニャもあります。親しい友人や仕事仲間とバーニャに行つて、和気あゐいと過ごす時間をロシア人たちは大切にします。政治家もバーニャで重要な会議をすることがあるようです (笑)。

で、バーニャから出たあとに飲んだクヴァスがとっても美

味しかったのです。風呂上がりのビール 1 杯、あれと同じような感覚ですね。そこからクヴァスが好きになりました。



### ロシア料理あれこれ (写真は、ピロシキとボルシチ)

クヴァスで作る冷たいスープを「アクロシカ」と言います。これは日本でいえば、かき氷や冷やしソーメンといった夏の風物詩の一つです。クヴァスの中にハムとかキュウリ、ラディッシュ、ピクルスなどの具材を細かく切つて入れた冷たいスープです。私はこれが大好きだったので、今とても恋しいです。

ロシア人は料理上手です。ロシア人のおもてなしの特徴は、「思い切りがよい」です。暖炉に鍋をおいて調理することもあるロシアですが、「暖炉にあるものは全部出せ」という諺があります。あるものすべてを提供するというのがロシア式接客精神です。とくにソ連時代にはレストランで外食することはめつたになく、友人と楽しく時を過ごす場合は自宅か友人の家だったそうです。人を招くとなると、少し高くても質の良い食料品をそろえ、自作の瓶詰漬物なども使つて、腕をにかけて料理を作ります。そして友人たちとの時間を楽しまします。私も友だちの家に行くといつもテーブル一杯の料理でおもてなしをしてもらいました。

### <ピロシキ> 具材はいろいろ

日本でロシア料理と言えば真っ先に名前が出るのがピロシキかボルシチです。日本で売られているピロシキはひき肉入りの揚げパンが多いですが、ロシアでは揚げたものだけでなく焼いたピロシキがたくさんあります。具材もひき肉、マッシュポテト、魚肉、炒めたキャベツ、ゆで卵とネギが入ったものなど、様々な種類があります。甘いピロシキもあつて、ジャム入りや甘いカッターチーズ入りもあります。私がロシアにいた時は 1 個 30 円か 40 円くらい。手軽に買えて、よくつまんでいました。

### <黒パン> ずっしり重くて、ちょっと酸っぱい

ロシアの主食の一つはパンですが、小麦粉で作られる白パンと、ライ麦から作られるロシア独特の黒パンとがあります。黒パンはずっしり重くて、ちょっと酸っぱい味がします。ロシアでは白パンより黒パンの方が好まれてきました。それは、原料となるライ麦が寒くてやせた土地が多いロシアの自然条件でも育つ植物だからです。そして、ライ麦パンの方が健康に良いと考えられてきました。実際、ライ麦は栄養価が高い

穀物ですし、昔からロシアでは酸っぱいものは身体によいと信じられてきたので、黒パンの独特な酸味がロシア人に好まれたのではないかとされています。

クヴァスもちよっと酸っぱいですし、キャベツの漬物とか、酸っぱい食べ物が多いですね。ロシアの主食はパンだけではなくて、じゃが芋やマカロニ、ソバの実、もち麦=オートミールなどもあります。ロシアでは私もソバの実が大好きで、日本のふりかけとともに相性がいいので、日本からふりかけを持って行って、そばの実を食べていました。

#### <カーシャ> 甘いおかゆ

「カーシャ」というおかゆもあります。オートミールやソバの実、時にはお米でも作るのですが、砂糖やバターを入れて食べる甘いおかゆです。ロシアに渡ったばかりの時に、バレエ学校の食堂で朝ご飯にカーシャが出ました。「すごい、おかゆが出てる」と思って食べたら、とても甘かった。そのあまりのギャップに食べられなかったのですが、やっぱり慣れというのは恐ろしいもので(笑)、住んでいるうちに甘いカーシャが好きになって、そのうち自分で作って食べるようになりました。

#### <ブリヌイ> マースレニツァ (春祭り) の定番料理

もう一つ私が好きなロシア料理は「ブリヌイ」です。ブリヌイはロシア最古の料理の一つで、ロシア風クレープです。寒く厳しい冬のロシアで、人々が何よりも待ち望んでいるのが春の訪れで、ブリヌイは、「マースレニツァ」(春のお祭)の時に作られる料理です。これもピロシキ同様のいろんな具材を包んで食べます。サーモンやひき肉などを包むと食事の一品になりますが、ジャムや蜂蜜を包むと甘いお菓子にもなります。家庭ごとにブリヌイの味が少し違って、お母さんから代々受け継がれた味になっています。

ロシア料理は、私たち日本人にとっても口に合う、食べやすい料理だと私は思います。また、今のロシアでは日本料理も人気で、日本食レストランがたくさんあり、ロシア人たちも箸を使って食べるのが当たり前になっています。

\* \* \*

世界中のあらゆるところで戦争や内戦が多発しています。その背景には宗教、文化、民族の違いによる対立や、土地や資源の奪い合いなど、複雑な理由があります。今や世界の敵と見なされているようなロシアですが、童話から子供たちに伝えられているものは、助け合う心、思いやりの大切さ、食欲さの戒めなど、私たち日本人が大切だと思っていることと何も変わりありません。おそらく他のどの国を見ても人の心情というものは同じなのではないかなと私は思います。

私はロシアにいるときに、日本の良さも分かりましたし、ロシアの良い面もたくさん見てきました。ロシア人は日本人にはないものを持っていて、学ぶことがとても多かったです。素敵な面がたくさんあるロシア人を知っていただいて、少しでもイメージが変わったらとても嬉しいです。

## <日ロ交流情報>

### シベリア抑留犠牲者追悼の集い (8月23日) 今年も千鳥ヶ淵墓苑で厳粛に開催



8月23日、「第22回シベリア・モンゴル抑留犠牲者追悼の集い」が、東京の国立千鳥ヶ淵戦没者墓苑で、各界の関係者を集めて開催されました。8月23日は「日本軍捕虜50万人を移送せよ」とのスターリンの秘密指令が発せられた日。戦後79年を経ても、シベリアに眠る死没者(6万人以上)の遺骨はまだ半分も収集されていません。シベリア抑留の実態解明と遺骨収集活動の強化が求められます。

また、この日の夜から8月26日まで4日間にわたって、故村山常雄氏がたった1人で10年がかりで作成し発表された死亡者名簿46300人をもとに、その名前を一人一人読み上げる追悼イベントが、今年も行われました。

### 日本ウラジオストク協会「懇談サロン」(9月7日) 極東連邦大学、オリガさんの話を聞く

極東連邦大学東洋学部で日本語を教えるオリガ・ホワンチュク准教授の来日を機に、9月7日午後、日本ウラジオストク協会の「懇談サロン」が、東京・浅草で開かれました。

サロンでは、「青年の町ウラジオストク」と題して、オリガさんがウラジオストクの町の最近の様子を、写真スライドを見せながら、話しました。



金角湾を見下ろす山の上にてきた新名所(オリガさん提供)