

※記事を読むより動画で見たほうが良いと思われる方は  
「国際交流塾やまぐち」YouTube チャンネルをご覧ください！  
チャンネル登録もお願いします！



# CIR Report

11月号(ロシア)

## クワス：「飲めるパン」はビールだけではない！

～基本の材料～

ライムギパンまたはライムギ麦芽；水；砂糖；ドライイースト



Figure 1

ロシアでもっとも人気のある夏の飲み物であるクワス（ロシア語：Квас）は昔から存在している伝統的なもので、ライ麦パンを発酵させて作るのが一般的です。「ボトル入りパン」と呼ばれるビールと同様に麦芽を発酵させて作ることもあって、低アルコール飲料（1,2%以下）です。ビールと比べれば、甘くて酸味のある味で、体にいいものだと言われています。

初めて飲んだ外国人の中には「まずい」という人が多いですが、逆に一度味わってハマる人もいます。クワスの種類もたくさんあります：甘いもの、酸味のあるもの、ミント味のもの、レーズン入り、リンゴ風味、ナシ風味、ハチミツ入りなどです。

かつて、クワスは、現在のお茶のように日常的に飲まれていました。農民から貴族や皇帝まで誰もが飲んでいました。自分たちで作ることもよくあったため、家庭毎のそれぞれのレシピがありました。それで、たくさんのクワスの種類ができたと言われています。

昔、クワスは食事と同じものと考えられていたことから、クワスは「飲む」のではなく、「食べる」と表現されました。栄養価が高くて、飢餓の時代には、人々

は畑仕事などの重労働をするときにクワスを食事の代わりに飲んでいました。

現在、クワスはロシア人になくてはならない飲み物ではなくなりましたが、今でも愛される飲み物で、どの店でも買うことができます。ただし、今のボトル入りクワスは標準化されていますので、かつてのような独自性やバラエティーはありません。それでも、この標準化されたクワスが大好きだという人はまだまだ多いです。



Figure 2

Figure 1 写真出典：<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kvass-ochakovskiy.jpg>

Figure 2 写真出典：<https://www.flickr.com/photos/ingridt/37188188255>

## Квас: хлеб в бутылке

Квас — это традиционный для Руси напиток, который употребляли все жители, вне зависимости от достатка и сословия. В иностранных источниках квас чаще всего называют слабоалкогольным пивом (верхний предел нормы - 1,2%). Технология производства обоих напитков базируется на брожении солода с участием дрожжей

Еще одно отличие кваса от пива заключается во вкусовых качествах. Первый напиток более сладкий, с ощутимыми кисловатыми нотками. Он отлично утоляет жажду. Пиво же имеет выраженный хмельной вкус и аромат. В плане влияния на организм человека квас считается более полезным напитком. Благодаря содержанию углекислоты он способствует быстрому перевариванию и усвоению пищи. Также в его состав входят различные витамины, микроэлементы и свободные аминокислоты. По действию на организм квас сравним с такими напитками, как кефир, простокваша, кумыс и т. д. Он может использоваться в качестве основного источника питания. В голодные годы квас спасал людей от истощения.

Существовало около 500, а может, и больше сортов этого напитка. Его делали сладким, кислым, добавляли мяту, делали с изюмом, густым, делали квас-щи, суточный, душистый квас, квас для окрошки, добавляли туда хрен, травы, фрукты, пряности и прочее.

При этом пили квас не только крестьяне, но и царский двор и сами правители. Сейчас бутилированный квас промышленного изготовления можно купить в любом магазине страны. Иностранцам же, как правило, не приходится по душе странный для них запах и кислый вкус этого традиционного для России напитка.