

スリランカにある  
8つの世界遺産

World  
Heritage  
Sites



1 聖なる都市、アスラダブラ



2 聖なる都市、キャンディ



3 ダンプラの黄金寺院



4 古代都市、ホロンナルワ



5 スリランカの中央高原



6 シーギリヤの岩の要塞



7 シンハラージャの雨林保護区



8 ゴールのオランダ要塞

Sri Lanka  
スリランカ



それは、王様への贈り物でした。シルクロードの貿易商達が、熱帯産の秘密のアイテムを持っていて、奇跡の島の海岸を越えて生気を与える香りが広がっていました。スパイスに魅了されて、3つの西洋の帝国が貿易権をめぐる互いに争っていました。

シナモンは、多くのスパイスの中でも、この奇跡の島の豪華な料理の喜びを引き出すものです。クリーミーなココナッツと豊かな海産物で、食卓がカラフルに彩られます。古代のアユールヴェーダの知恵と愛情で、味覚に優れた人々のための熱帯のごちそうが料理されます。

ごちそうや、スパイスに誘われて、スリランカへ来て、あなたの味蕾を惑わせてください。

Tropical  
Delicacies  
熱帯の美味



# Spices of Sri Lanka



Cinnamon

シナモンは、はるかなる古代から人々に知られています。「本物のシナモン」は、スリランカが原産です。世界の他の場所のどんなシナモンよりも、薄茶色で、細かく、濃厚でなく、砕けやすく、香りがあり、風味も控えめです。スリランカでは、何世紀にもわたってスパイスを輸出し、いまだに、良質なシナモンでは、世界の供給量の90%を生産しています。



スリランカは、豊富なスパイスで知られます。世界的に有名なシナモンの他にも、カルダモン、胡椒、クローブ、コリアンダー、ターメリック、フェヌグreek、クミン、スイートクミン、ナツメグ、メイス、藤黄、レモングラスが栽培されています。多くのスパイス農園では、ここを訪れる人々が栽培、収穫、出荷のための準備の様子を見学できるスパイスガーデンを持っています。



海に囲まれている小さい島のため、海産物がスリランカのディナーテーブルによく出てきても驚きではないでしょう。魚は、新鮮で、車海老も豪華で、伊勢海老は、おいしい。中でも、セイロンガニは、最高で、そのおいしさは、世界中で知られています。



ココナッツは、スリランカ料理の主要な材料。その種からは、フライや、料理、マーガリンを作るための、油がとれます。ココナッツの果肉は、生や乾燥したものが、料理や、特にお菓子やデザートに使われます。乾燥ココナッツやココナッツミルクは、カレーやその他のいい香りの料理に頻繁に加えられます。ココナッツ水は、おいしく、気分を爽やかにしてくれる自然の飲み物です。

