

## 第17回 インドの家庭料理に学ぶ

木下 順子（ヨーガ講師）

2011年3月5日



## インドの家庭料理に学ぶ

早川 皆さんようこそいらっしゃいました。第17回の名田庄多聞の会をたぐいまより開催致します。本日のタイトルはそこに書いてありますように「インドの家庭料理に学ぶ」です。今回の多聞の会はいつもとは趣向の変わった会になっています。いつもは1時間のお話のあと、1時間半ほどの質疑応答の時間を持っていますが、今日はお話のあと料理の実習になっています。お話を聞く時間は30分、そして2時間ほどかけてインド料理を作り、その料理を30分ほどで頂きます。質問は料理を頂いているあいだにする、という段取りです。

それでは今日の先生の木下順子先生を紹介致します。拍手でお迎えください(拍手)。

木下 皆様。こんにちには。ただいま紹介いただきました木下です。小浜から来ました。私は16年前からインドに通い続けています。インドはヨーガの発祥の地であり、発祥の地を訪ねてみたいということから行き始めました。あちらでいろんなものを見たり聞いたりしているうちに、気に入ったのがインドの食事でした。私はとてもおいしいと思いました。ヨーガをしているので、肉を食べないベジタリアン料理をいただくことが多くて、友達のうちで教えてもらったり、また、私はよくアシユラム(道場)に滞在するのですけれど、そういうところでも食事をして、このよくななかから学べるものがいっぱいあるのだなあと感じて、自分でも作ったりしてきました。

今日来ておられる方の中には、以前ご一緒にヨーガをしたことのある方が何人いらっしゃいますが、例えば乗り物に2つ車輪があるとすれば、一方の車輪はヨーガ、もう一方の車輪としてインド医学があるといえます。インドの食事には、まさしくそのインド医学の考えが根付いているのです。インド医学のことをアーユルヴェーダと書きます(黒板にインド文字)。アーユは命とか生命とかいう意味です。ヴェーダは知識という意味です。だから、アーユルヴェーダは命の知識、生命の科学、そういうふうに訳されます。こういった固有の考え方や智慧が日々の暮らしの中やインドの食生活の中に生きているんですね。特別に教わったりということより、おばあちゃんからお母さんへ、お母さんから娘に、といった感じで普段の生活の中で伝わって行っています。

食べ物というのは、私たちの肉体を作るのにとっても大事なもので、食べたものがそのまま自分になるのだよ、という考えのもとにお料理がされています。生命の科学とか智慧ですね、知識ではなくて智慧ですね。ただ知っているだけでなくて、日常の生活の中で実践されている、それがすばらしいことだと思えます。写真を用意してきましたので、それを見ていただきながらお話しをしてみたいと思います。

今日はインド料理の実習ですが、インドはとても広いので正確に言えば北インドの料理です。

(写真1)

今日作るのはこんな感じのものです。真ん中にあるうすいパン、チャパティーといって、北インドの人はこれが主食です。小麦がよくとれるか



らです。これは全粒粉で作ります。もちろんお米も食べます。この写真の左の下にあるのが、サブジ、サブジというのはヒンディー語で「野菜」という意味ですが、野菜のカレーですね。

写真の真ん中にある黄色のがムンブダールといって豆のカレーですが、お肉を食べない菜食の人たちこのような豆の料理でタンパク質を取ります。色々な種類の豆があります。私たちは今日は身近にある小豆を使います。小豆は女性に特によくて腎臓のお薬だといわれます。左の方に写っている白いのはお米ですけれど、これは日本米と違って、あとで実際に見ていただきますが、細長いお米です。コンビネーションとしてはお豆のカレーとご飯、サブジとチャパティー。このような組み合わせが一般的です。後はこの写真にはありませんが、チャイというミルクティーも作ります。スパイスの入ったミルクティーです。

こういつたものを、季節や食べる時間や家族の健康の状態とか、そういうことを考えながらお母さん達は、これを使ったり、あれを入れたりしながら作っています。

次の写真を出してください。

これはインドの地図です。直行便だと成田から8時間くらいです。関空からだど香港で機内待機があつて10時間くらいです。この辺りが首都のデリーです。だいたいこの辺りの人達が食べる食事を教わってきました。南に行くど稲作が盛んなので、チャパティーよりご飯をよく食べます。東側の海沿いのベンガル地方等、海岸沿いの地方に行きますとお魚も捕れますので、お魚のカレーなんかもあります。この辺りはグジャラートといいますが(インド半島の西の端、アラビア海に突き出た半島部とその付け根の地域)、ジャイナ教の人が多く、ジャイナ教の人たちは菜食が徹底しています。内陸部に行くと、また料理も異なつてきま

す。

インドと一言で言っても、いま人口は11億を超えていて、主な言葉だけでも、18の公用語があります。同じインド人同士でも会話ができないことが多々あります。方言は844あるといわれています。これだけでもすごいのですが、あと宗教が色々ありまして、ヒンドゥー教徒が82%くらい、イスラム教徒が11%、キリスト教徒が2.6%、シーク教徒が1.9%。なんと、仏教徒は少なくて、0.7%です。ジャイナ教は仏教と同じくらいの時期に生まれた宗教ですが、これが0.5%。これは徹底した菜食主義で、土の中のもの(根菜類)も食べないという人たちもいます。あと拝火教もあります。言語もこれだけあるし、宗教もこれだけあるし、その上カーストもありますね。多種多様です。だから、これがインド料理だとは言いがたいのですが、私が教わったことをお伝えします。ヒンドゥー教徒はかなりの割合でベジタリアンが多いです。

これは町の中で野菜を売っている風景です。これは冬に取った写真です。冬野菜の人参や大根が写っています。大根のカレーもあります。この写真に菜っ葉も写っていますが、日本でもインドレストランに行くと、ほうれん草のカレーがあります。インドでは菜の花を使うこともあります。これは野菜を売っているお兄さん達ですが、こういう風に仕事をすることもなくしないでなく、店番をしている人もいます。これはリシケシという町の果物屋さんです。これはマンゴーのお漬物です。マンゴーは5月が旬ですが、青いうちに摘み取ってお漬物にします。ちょうどキムチのインド版でしょうか。けつこう油が使っており、またとても

辛いので、時々ちよつとかじりながらごはんを食べます。  
これはアシラムの食事です。床に座って待っていると順番にステンレスのお皿に入れてくれます。



丸いボールに入っている黄色のがダール、お豆のカレーです。右の下は





サーグ(菜の花との青い菜っ葉)とお豆の入ったカレーです。その下がチヤパティー、今日はこれを作ります。ごほんの上にある揚げ物はデザートのお菓子です。けっこう甘いです。暑い夏には私たちもキュウリを食べますでしょう、これはキュウリですが、皮をむいて並べて売っています。写真には今まさにキュウリの皮をむいているところが写っています。これを食べると水分の補給もできるし、涼しくなるのです。ですから、本来は、私たちは寒い冬にキュウリを食べる必要はないのですよ。これは北インドで、野菜を売っている店です。冬なのでいっぱい着ています。

ブロッコリーや人参が見えます。ここでバナナの陳列の仕方を見てほしいのですが、吊してあります。とてもキュートです。これはサトウキビ畑です。これはサトウキビを運んでいるところです。収穫したサトウキビを牛が引く車に乗せて工場に持って行くところです。

これは東インドで撮ったものです。カルカッタからちよつと南のあたりで、ベンガル地方の村の入り口です。風景が北インドとは違います。屋根の上にカボチャができています。

これはサトウキビから砂糖を作る工程を撮ったもので、まずこうしてサトウキビから砂糖汁を絞ります。搾った汁をこの写真にあるような釜で煮詰めていきます。甘い香りが漂っています。煮詰めるときの燃料は牛の糞を乾かしたものを使います。後ろに写っている塔のようなものは牛の糞を積み上げたものです。せんべい状にしたものが積み上げられています。これはこの村のサトウキビを作っている家族です。

これは学校の給食を作っているところです。仏教の聖地、ブッタガヤの近くの村での写真ですが、貧しくて学校に行けない子供達のためにNGOが学校を設立し、学校給食を提供するようになったのです。この子供達が学校に行っている子供達です。

これは菱(ヒシ)です。若狭では三方のあたりでよくとれます。中がさくつとしたおいしいもので、池や沼でとれます。

これは町の様子です。東インドです。スナックを売っています。ビスケツトかパイのようなものですね。これはデリーでの写真ですが豆などを売っています。これはポップコーンを売っているところです。ああやって鍋

で作って、その場で作ったものを売っています。



これは最初にお話ししたインド医学、アーユルダヴェーダの薬局です。生薬です。ヒマラヤのハーブとか、主に植物から作られています。インドでおなかの調子なんかを悪くしたら、こういうものを処方してもらおうとよく効きます。この写真の左の人がいつも行っているリシケシの「お父

さんなんですよけれど、アーユルダヴェーダのお医者さんです。いつも私の調子を診てくれます。これはインドのお菓子です。とっても甘いです。持って来ようかと思ったのですが、見たら賞味期限が切れていたのを止めました(爆笑)。

この写真は今回の会のご案内文にあった家族の写真です。友人のシャルマさんと子供さん達です。いつもこのうちに泊めてもらってインド料理を教えてもらっています。私が家族の朝食を作ることもあります。楽しそうに、お父さんに食べさせてもらっています。







今インドはものすごい勢いで変化しています、家庭料理の話をしてきました、これはマクドナルドの店です。インドの中流クラスの人は、マクドナルドに家族で行って、マクドナルドを食べるのがレジャーのひとつのようになっています。シャルマ家はベジタリアンの家庭だったので、最近はお母さんが子供達に卵を食べさせているんですね。ああ、変わってきたなと思いました。これはマギーのインスタント麺を買ってもらって食べているところです。こういうものが一般家庭に入りかけたので、ちよつと気になっています。

これはシャルマ家のタゴ飯です。チャパタイとサブジとサラダがあります。



今日は、冬ですので、身体を冷やす生野菜のサラダは止めました。あとごはんは豆のカレーとほうれん草のカレーです。これはオクラのカレーです。オクラは主に夏です。おいしいですよ。シャルマンさんのお父さんが作ってくれたのです。

これはインド版のチジミだと思ってください。

緑色がネギ、黄色はターメリックの色です。卵は入っていません。あとはスパイスだけです。朝ごはんにいただきました。プファといってお米の

ポン菓子のようなものを水でふやかしてスパイスと塩で味付けしたものです。なぜかインド人はケチャップが好きで、こういった風にケチャップが添えてあります。合うんですね。

これは9月から10月にかけて季節が変わるときに、「ナヴラートリ」という宗教行事があるのですが、その中に女の子だけのお祭りがあるのですけれど、そのときの様子です。お皿に豆のカレーやパンやバナナ等をのせて女の子達に供するのですが、この写真はその女の子に配るパンを作っているところです。プーリーとい揚げパンです。油は牛のバターから作ったギーという油です。こういう風にお皿に入れてもらっています。ちゃんと10ルピーのお小遣いも付いています

カレーを作るときは、玉ネギとトマトのみじん切りから始めます。これがその様子です。

チャパティーを作るときには、こうやって粉を練っています。シャルマ家のお嫁さんのアンビカさんです。力を入れてしっかり練ります。水を入れてこれくらいに堅さにします。それをもっとと丁寧に練っていくと、こんな感じになります。

いろんなものを見ていただきたくて、いろいろな写真を用意したのですが、これは大根です。大根にターメリックを混ぜて塩を混ぜてあります。これは写真にあるようにチャパティーにはさんで、こんな風に大きな餃子のような形にして、そのあと、こんな風に伸ばします。いったん包んだのを均等になるように伸ばすのですが、これが難しいです。

これはスパイスボックスです。こんな形で各家庭にはスパイスボックスが

あります。この場合、ボックスといっても径の大きな短い円筒形の筒に7種類くらいのスパイスが納めてあります。

これはインドに行ったとき滞在するリシケシという町のレストラン、もちろんベジタリアンのレストランですが、そこに掲げられていたものです。テイク・ナット・ハンの言葉が引用されています。(テイク・ナット・ハンとはベトナムの高僧。：：)

「私たちがいただいている食べ物、宇宙と私たち、地球と私たち、そして他のすべての生き物と私たちが、互いにつながっている気づきを与えてくれますよう。一口をいただくということが、太陽と地球の命をいただくことに他ならないので、それ故、命の意味と価値をこれらの貴重な一口の食べ物の中に見いだすことができますように」

太陽はすべての命をはぐくむものとして、本当に、最高のものとして崇拜されています。この地球の自然とか、太陽とか月とかお水とか、そういうものすべてが食べ物の中に入っている、それを私たちはいただいているのですよ、そういうことをインドの食事をしながらいつも思っています。

あとは実習を通して、インド料理というのはこんな風にして作るのだなあとか、こういう考えのもとに料理されるのだなあとか、を体験して味わっていただければ嬉しいです。

早川 ありがとうございました(拍手)。それではこれでお話しの方は終わって、調理の準備に移りたいと思います。



## 料理実習

講演後、インド料理実習になった。

以下は当日実習用に配られた資料である。

北インドの家庭料理に学ぶーシャルマさんちの家庭料理

「ヴェジタリアン(菜食主義者)」の多い国インドでは、野菜だけのカレーも種類が豊富です。首都デリーに住むシャルマ家もヒンズー教徒のヴェジタリアン。いつもご馳走になる料理を、アンビカ・シャルマさんから教わりました。

「季節野菜のカレー」3〜4人分

ベース

たまねぎ1個 完熟トマト2個(250g)  
ニンニク、生妻 各1片 サラダ油 大さじ5  
クミン・シード 小さじ1と1/2 ターメリック 小さじ2  
レッド・チリ 小さじ1/2〜1(好みで加減)する  
塩 小さじ2 ガラム・マサラ 小さじ1  
クミン・パウダー 小さじ1/2(なくてもよい)

野菜

にんじん1/2本 じゃがいも 2個 蓮こん 少々

いんげん 少々 水 カップ1 塩小さじ2

\*インゲンは旬の野菜ではありませんが、彩りに：

- ① 玉ネギ、トマトをみじん切りにする
- ② 野菜は適当な大きさに切り、軽く炒めておく。塩で味付け。火の通りやすいものは別にしておくとよい。インゲンはまだ入れない。
- ③ 鍋(フライパンで可)にサラダ油を入れて熱し、クミン・シードを入れてきつね色になるまでフライし、玉ネギを加えてきつね色になるまでじっくり炒める。
- ④ ③にトマトを入れてつぶしながら粘りが出るまで炒め、スパイスと塩を入れて味付けする。
- ⑤ ④に②と水カップ1を加えて煮る。ガラム・マサラ、インゲンを入れて、軟らかくなったら出来上がり。

「チャパティー：たださつと焼くだけの薄焼きパン」

アタ粉(全粒粉の小麦粉)2カップで8枚。(一人当たり2枚として)水 カップ1

- ① ボウルにアタ粉を入れて、水を落とすようにして入れ、手で混ぜていく。だんだんと練っていきながら、水をポトポトと少量ずつ混ぜてさらに練る。耳たぶくらいの硬さになったら、少しおいておく。
- ② ピンポン玉くらいのボールに丸めて少し練る。
- ③ 平らな板の上に置き、丸棒で均等に丸く延ばす。押さえつけない

で、ただ棒を転がす感じで広げる。

- ④ 熟したフライパンに乗せ、さつと両面を焼く。焼きすぎると硬くなる。ふつくらさせたいときには、ガスの直火で軽くあぶる。

〔チャイ・スパイス入りミルクティー〕

インドで「お茶」と云えば、ほとんどの場合「チャイ」というスパイス入りの甘いミルクティーのこと。気温40℃を越す暑い中でも、熱々をいただきます。

材料(約2人分)

\* 紅茶 大きじ2杯弱      \* 牛乳 350 cc。 \* 水100 cc

\* シナモンスティック1/2(割っておく)

\* カルダモン2つづ(砕しておく)

\* 擦り生妻 大きじ一杯弱

\* 三温糖または砂糖(少々甘くするのがインド風)

作り方

- ① ナベに水を入れ、火にかける。
- ② 茶葉を入れてよく煮出したら、牛乳とスパイスを加えて沸かす。
- ③ 生妻と砂糖を好みの量入れ、さらに少し煮詰める。
- ④ 火を止め、ひと息待つてから、茶漉しでこしてカップに入れる。



## 実習後

早川 木下先生の講評をお聞きしてからいただくことにします。それではどうぞ。

木下 いかがでしたか。楽しかったですか。一緒に食事を作るときはポイントが、愛情だとおもいます。それは食べてくれる人への愛情、こうやって命を提供してくれた食材に対する感謝とか愛の気持ちです。作っているときに皮をむくのですかという質問がありました。基本的には、例えば人参なら皮も人参の一部です。そういう意味でできるだけ皮も使いたいと思っています。皆さん、よくこの時間で、チャパティーまで作られましたね(笑)。初めてでこんなにできて、すばらしいと思います。スパイスは、お土産としてレッドチリとクミンと少しずつ用意しましたが、チリはあまり入れると辛いので加減しましょう。あまり長くなってもよくないので、いただきましょう。以上です(拍手)。

## 資料

### 一. 参加者 (19名)

エドウィン、小川悠加、門野孝子、上北孝子、木崎敦子、  
嶋田利裕、内藤幸子、早川智子、早川博信、早川真理子、  
早川由紀子、藤本一輝、藤本滋美、本田順郁、本田泰、  
本田友紀子、森本小夜美、山口孝志、弥永雅代

