

食文化にみる世界

—インドの食卓から—

今回、南インド料理をご紹介いただいたのは、ハリー・ナラヤナンさんご一家。来日して9年目、会社を経営されるガネサンさん、サリーを着たラディカさん、長男ヴィギーくん、長女ハムシーカちゃんの4人家族です。



[右写真紹介]



料理の紹介

- 1 ラッサム：野菜のスープ。野菜はいためず、あっさり仕上げる。
- 2 サンバル：野菜のカレー（白いごはんやドーサと一緒に食べる）。
- 3 マサラ（数種の香辛料をブレンドしたもの）なしの野菜カレー。
- 4 マサラ入りの野菜カレー（シナモン、クローブ、カルダモン2種、ブラックペッパー、アニスシード）。
- 5 チャットニー1：カレーを辛くしたいときに加える調味ソースの一種（タマリンド、トマト、にんにく、たまねぎ、レッドチリ、塩）。

- 6 チャットニー2：同前（サンバルパウダー[ターメリック、コリアンダーシード、フェスグリーク、ブラックペッパーなど]、タマリンド、黒砂糖、塩）。
- 7 ラスマライ：牛乳とレモンを煮て団子状に丸めたものを、数時間煮た牛乳にカルダモンやサフランを加えて甘くしたシロップに入れ、冷やして食べるデザート。
- 8 ドーサ：南インド特有のパン。クレープのようなもので、朝食に食べる。ウラドゥダールとよばれる白いんげん豆の乾燥豆をブレンダーで粉碎し、これに水を加え室温に2〜3日おいて生地を発酵させ、フライパンで焼く。
- 9 アレイ：ドーサと同様、豆と水の生地を焼いたクレープのようなもの。ウラドゥダールのほかに、チャナダル（ヒヨコ豆）やレンテス（レンズ豆）など3〜4種類の豆をミックスしてつくるのが特徴。

南アジアの食文化をめぐって

神戸夙川学院大学准教授 小磯 学
兵庫医療大学非常勤講師 小磯千尋

北には万年雪をいただくヒマラヤ山脈、南にはヤシの木が生い茂る常夏のコモリン岬、西にはラクダが行き交う大インド(タール)砂漠、そして東には年間降雨量1万mmを超える世界最多雨地域のアッサム地方。変化に富んだ気候が広がるインドを中心とする南アジアには、その多様な風土を反映して各地にさまざまな食文化を見ることができる。

そもそも主食が一律ではない。南アジアは西方から連なる地中海性気候帯と東南・東アジアへと連なるモンスーン気候帯のちょうど接点に位置しており、それがそのまま麦作文化と稲作文化との境界をなす。乾燥したパキスタンやインド西北部では小麦の粉食、すなわちナン（半発酵させた竈焼きパン）やチャパティ（鉄板で焼く無発酵の薄パン）が中心となり、雨量の多いインド沿岸部と北部のガンジス川流域や東部では米抜きの食事は考えられない。そして内陸部には適度の雨量を必要とする雑穀地帯があり、トウジンビエなどの薄焼きパンと米が仲良く食卓に登場する。

これらとセットをなす主菜が、いわゆるカレーと総称される各種香辛料で味付けした豆や野菜、肉や魚の料理である。インドが各種豆類の生産高で世界の上位を占めていることはあまり知られていないが、豆（ダール）スープは和食の味噌汁にあたり、食卓に欠かせない一品である。そして、インド原産といわれるコショウやウコン、クミンなどが、古くから多くの料理に彩りを添えてきた。これに辛味を加えたのが、大航海時代に南米からもたらされたトウガ

ラシとなる。そしてとくに北部では、外来のイスラーム王朝の宮廷料理のもとで洗練さも加わった。

料理を決定づけるもうひとつの要素が食用油である。麦作文化圏と重なる地域で多用される精製バター（ギー）に対し、稲作文化圏では地域差が顕著で、ガンジス川流域などではカラシ油が、南インドではベニバナ油やゴマ油、さらにスリランカを含む地域ではココヤシ油が使われている。

さて一方で、宗教的な理由から素材や料理法が「浄・不浄」で判断されるのが南アジアの食文化の大きな特徴である。とくにインドの80%以上を占めるヒンドゥー教徒にとって油で揚げることが煮込み料理よりも清浄とされ、これが前述の全土的な油の多用の背景にある。そして獣性・血・死を不浄とみなすゆえに肉（ときには卵さえも）を遠ざけるのが、ヒンドゥー教徒の2割程いる生粋の菜食主義者の信条である。ただし8割を占める非菜食主義者にもタブーがある。ことをさらに複雑にしているのは肉にも浄・不浄のグレードがあることで、ムスリム（イスラム教徒）にも不浄視される豚は問題外となるが、鶏と山羊は定番として好まれている。逆に牛は神の使いとして聖性・浄性が高すぎて殺すことなどもってのほか。ただし雌牛がもたらす乳(乳製品)は浄性が高いからこそ奨励される。また宗教的には格下とはいえ、水牛などの乳も貴重なたんぱく源として大量に消費されている。

昨今のグローバル化の波は、インドにも増えたマクドナルドやピザハットなどの店が物語る。しかしビーフやポークを使用せず、また肉と野菜を扱うそれぞれの店員のエプロンを色で分けるなどの配慮には、歴史と文化の奥深さを感じずにはいられない。

