

食文化にみる世界

—インドネシアの食卓から—

日本に来て10年になる、ジャカルタ出身のアハマド・ヒカムさんとヘンダ・ムティアさんご夫婦に、インドネシア料理をご披露いただきました。



[右写真解説]

料理紹介

- ① **アヤム・ゴレン**：鶏肉・ターメリック・ニンニク・タマネギ・ローレル
インドネシアの代表的な料理で、鶏の唐揚げ。鶏をスパイスで煮込んでから油で揚げる。
- ② **サンバル・トゥラシ**：小エビのペーストを使ったチリソース。ご飯やおかずに加えて食べる。
- ③ **サンバル・ゴレン**：ジャガイモとレバーとプテ（ネジレフサマメ）を炒めてチリソースをからめた料理。
- ④ **ソト・アヤム**：鶏がらのスープとターメリック・ガランガル（香辛料）・にんにく・たまねぎ・レモングラス・レモンリーフでスープを作り、はるさめ・もやし・鶏肉・セロリの葉を入れて食べる。
- ⑤ **トゥミス・カンクン**：空芯菜をニンニク・たまねぎ・ガランガルで炒めて、ローレルの葉を入れてオイスターソースで味付ける。
- ⑥ **テンペ**：インドネシア特産の大豆発酵食品のテンペを、インゲンとココナッツミルクで煮込んだ料理。
- ⑦ **ナシ・プティ**：白米。インドネシアでは主食となる。
- ⑧ **クルプック・ウダン**：マニオク澱粉で作ったエビの風味の揚げ煎餅。おもてなしの席には必須の料理。



インドネシアの食文化と「インドネシア料理」

国立民族学博物館外来研究員 阿良田麻里子

インドネシア共和国の国土は東西5000kmに広がり、多様な自然環境をもつ大小の島々からなる。2億を超える国民は国語であるインドネシア語で結ばれているが、200とも300とも言われる民族集団の言語文化はそれぞれ異なる。主食も多様で、降水量の少ない小スンダ列島ではトウモロコシや雑穀、マルク諸島ではサゴヤシ澱粉やタロイモ、ヤムイモ、マニオク、バナナ、パンノキの実などさまざまなものを食べ、ニューギニア高地ではイモが中心になる。ひとつにまとめることは不可能だ。

しかし、「インドネシア料理」と呼べるものも存在する。それは、政治・経済の中心であり人口密集地でもあるジャワ島やスマトラ島の稲作地帯で一般的に食べられているものである。主食はなんといっても米のご飯だ。日本では炒めたナシゴレンが有名だが、日常的には白い米飯を主食とする。炊飯法は炊き干しか蒸すかだが、蒸す場合も水分を米に含ませて蒸すので、湯取り法ほどパラッとはしない。ほかにも麺やパン、チマキや粥など、日本なら立派な主食になるものが、ここではそんなものは軽食に過ぎず、米飯がなければ食事とは言えない。

おもな副食は魚と野菜である。海水魚も淡水魚も食用にされるが、庶民の日常のおかずは塩辛い塩干魚だ。肉は特別なお馳走で、ふつうは、人口の約9割を占めるムスリム（イスラム教徒）が食べられる鶏・牛・山羊・羊の肉を使う。サンバルと呼ばれるチリソースや、クルプ

ックと呼ばれるマニオク澱粉の軽い揚げせんべいも、添え物として欠かせない。エビ味のクルプックが代表的だ。

この地域の諸民族の料理にはそれぞれ特徴があるが、傾向としては西へ行くほどインドの影響が強くスパイシーになる。なかでも香辛料やココナッツミルクを多用したミナンカバウの民族料理は、パダン料理という名で他民族にもよく知られている。出稼ぎの伝統があるミナンカバウ人が、全国各地でレストランを開いているからだ。

また、特定の民族のもものと限定されず、「ふつうの食べ物」と言われるものもある。写真の食卓は、そんな料理で構成されている。鶏の唐揚げアヤム・ゴレンは、誰もが好む一品だ。写真にはないが、各種のゆで野菜や揚げ豆腐を一口大に切って混ぜあわせ、ピーナッツソースをかけてまとめたガドガドという料理は、「多様性の中の統一」というインドネシアの理想を象徴する食べ物である。

調味の基本はスパイスと調味料を石皿でペースト状にすりつぶすことである。液体の魚醤は一般的でなく、トゥラシやブラチャンと呼ばれる乾燥した小エビペーストをよく用いる。黒豆をヤシ砂糖で発酵させた甘い醤油ケチャップマニスも特徴的だ。

食べる時は右手にスプーン、左手にフォークを持ってもし、右手で手食してもよい。食卓で食べてもよいが、庶民の家庭ではよく敷物を敷いた床に座って食べる。料理を中央に置き、各自が一枚の皿にご飯とおかずをとる。だから、食事時に客が急に来ても、食事に招いた客が断りなく友達を連れてきても、慌てずに対応できる。ホスピタリティに富むインドネシアの人々の知恵とも言える。

