

## 食文化にみる世界

### —エジプトの食卓から—

今回は、東京都でエジプト料理店を営むマゲドさんのお店におじゃまして、エジプトの日常的な料理を披露していただきました。エジプトという乾燥地域のイメージが強いですが、ふんだんに野菜を使っているのが印象的でした。

#### [右写真紹介]

##### 料理紹介

- ① **コシャリ**：レンズ豆・ひよこ豆・ショートパスタ・トマトソース・フライドオニオン・ライス にんにくとブイヨンとスパイスで味付けしたトマトスープをパスタとライスの上にかけて料理。
- ② **モロヘイヤスープ（ベースト）**：モロヘイヤ・チキンスープ・コリアンダー・オリーブオイル モロヘイヤを粘りが出るまで細かく刻み、チキンスープを加え、にんにく・コリアンダーをオリーブオイルで炒め加える。
- ③ **コフタ・カバブ**：マトンのひき肉・パセリ・スパイス各種 ひき肉にスパイスをもみ込み、串に刺して回しながら炭焼きすると余分な脂と臭いがとれる。
- ④ **ホダール・ムシャキル**：たまねぎ・トマト・なす・ピーマン・いんげん・おくら 野菜を油で炒めて煮込んだ料理。パンやライスにかけて食べる。
- ⑤ **アエーシ**：小麦粉・ドライイースト・塩 日本のパンとは違い、ピタパンとよばれる薄く焼いたパン。エジプトではピタパンを「アエーシ」とよぶ。
- ⑥ **ライス**：米 米の一部をフライパンで赤くなるまで炒め、通常の米と混ぜてバターライスにするのが一般的。



### エジプトの農業と食文化

ナイル川流域諸国の主食はさまざま。青ナイル源流のエチオピアはテフを主食とする。一方、白ナイル源流のヴィクトリア湖に面するウガンダの主食はキャッサバ、ケニアおよびタンザニアの主食はメイズ（とうもろこし）である。白ナイルはスーダンに入り、スッドとよばれる大湿地を通過し、青ナイルと合流する。アフリカ最大の面積を誇るスーダンの主食はソルガム（もろこし）である。開発が進む首都ハルツームから、いくつもの滝を過ぎ、ナセル湖を進むと、エジプトに入る。そして、主食は小麦に変わる。

エジプトで、かつては氾濫を繰り返したナイル川、夏の洪水期に田畑に水を引き込み、洪水が終わる頃に排水して、冬に小麦が栽培された。19世紀半ばから20世紀半ばにかけて、取水堰や用水路が次々につくられ、農地の拡大と周年栽培が実現した。アスワンハイダム建設後は、洪水がなくなったことで塩害が心配されたが、実際はナイル川沿いの貴重な農地は、高度に管理されている。小麦の自給率は6割ほどで、エジプトは世界最大級の小麦の輸入国である。にもかかわらず、人口は約8000万人で人口増加率は2%、つまり、1年間で少なくとも京都市を超える人口が増えていく。エ

ジプトは、小麦および化学肥料への補助金交付や国内の適切な水管理に加え、海外調達先の開拓（ロシアやウクライナ）や海外への農業投資（スーダンなどへ）に取り組んでいる。

1人あたりの1日の消費量（2003年）を、国連食糧農業機関（FAO）の統計（<http://faostat.fao.org>）で調べると、日本と比べて高い品目が確認できる。小麦356g（日本121g）、果物244g（同148g）、トマト230g（同22g）、砂糖69g（同44g）である。コメは112g（同153g）であり、中東・アフリカでこれほど多い国は珍しい。ジャポニカ米が中心のコメは、2008年の物価高騰で輸出禁止になったが、物価上昇が沈静化されたことから条件付きで輸出可能になった。また、同資料によれば、1人あたりの1日のカロリー摂取量は3,356kcalで、日本の2768kcalを上回る。

エジプトには、挟んで食べる食べ物が二つある。一つは、アエーシという円い中空のパンを使うものである。タヒーナ（ゴマのペースト）をつけたり、ターメイヤ（そら豆のコロッケ）、トマトで煮込んだ豆、野菜を挟んだりして食べる。二つめは、マハシー料理（アラビア語で詰めるという意味）と呼ばれる、ご飯を詰めた料理である。ぶどうの葉でご飯を包んだり、ピーマンをくり抜いてご飯を詰めたり、鳩に野菜やご飯を詰めて焼くなどの料理がある。

