

食文化にみる世界

—モロッコの食卓から—

今回は、2009年11月に日本にいらしたハディジャさんに、故郷モロッコの料理を披露していただきました。お友だちも集まり、朝早くから準備を手伝っていただきました。



左からベナン出身のファドヌボさん、ハディジャさん、山浦さん

[右写真解説]

料理紹介

- ① **クスクス**：肉や魚介類・野菜（ズッキーニ・にんじんなど）、豆（ヒヨコ豆など）を煮てサフランなどで味付けし、蒸したクスクスにかける。
- ② **タジーン**：牛肉・玉ねぎを蒸し煮にし、スパイスで味付ける。戻して砂糖・シナモンバターと炒めたブルーン、白ごまを添える。
- ③ **ハリーラ**：ヒヨコ豆・レンズ豆・玉ねぎ・トマト・セロリ・牛肉・細いパスタ・コリアンダー・イタリアンパセリ・トマトペースト・なつめやしを煮込む。
- ④ **バスティア**：鶏肉・卵・玉ねぎ・アーモンドパウダー・砂糖でつくった具を小麦粉と水でできた皮（ワルカ）で包み、オーブンで焼く。
- ⑤ **魚のバスティア**：いか・鮭・春雨・ズッキーニ・キャベツ入り。ハリッサ（唐辛子）でチュニジア風。
- ⑥ **タクトウカ**：赤と緑のピーマンは炙り、皮をむいて切り、トマトソース・にんにく・クミンと和える。



- ⑦ **ザイルック**：ゆでて柔らかくしたなすをつぶし、ニンニク・クミン・ピーマンと和える。
- ⑧ **パエリア**：モロッコでは米もよく食す。玉ねぎ・トマト・鶏肉・オリーブオイル・魚介類・赤や緑のピーマンなどを米といっしょに炊く。
- ⑨ **ブリワット**：鶏肉・玉ねぎ・コリアンダー・シナモン・ローズウォーターを煮てワルカで包み、バターを塗りオーブンで焼くか揚げる。蜂蜜をかけて食べる。
- ⑩ **ホブス**：モロッコのパン。全粒粉の小麦粉（強力粉）でつくる。
- ⑪ **ズイトウン**（オリーブの塩漬け）：塩・クエン酸・オリーブ・レモン（コリアンダー・パセリ入りもある）を漬け込む。通常、水と塩で1か月ほど漬ける。

モロッコとマグレブの食文化

筑波大学北アフリカ研究センター講師 森尾貴広

マグレブ地域はアラブ・イスラーム文化を基本に、ヨーロッパ、ベルベル（アマジグ）、アフリカの文化が交錯する「文明の交差点」であり、食文化においてもそれぞれの文化の影響を受けた独特なものが見られる。

マグレブ地域はローマ帝国以来の小麦の生産が盛んなこともあり、パン、パスタ類が主食である。近年いわゆる「フランスパン」であるバゲットに主役の座を明け渡しつつあるが、アラブ特有のもっちりとした円形パンのホブスやクレーブのような薄い生地のパガリイルが食卓に並ぶ。

この地域のパスタといえばクスクスがもっとも代表的である。ベルベルの食文化を起源とする細粒状のパスタで、蒸したものに肉や野菜が入ったスープをかけて食べる。伝統的には上下2段からなるクスクス鍋を用い、下段に入れた具を加熱しながらその蒸気で上段のクスクスを蒸す。具の中身と味付けは国や地域によって様々で、モロッコではサフラン、ターメリック、クミンなどで味付けした黄色のスープが基本であり、レーズンやなつめやしを入れて甘くすることもある。イスラームの安息日である金曜日の昼食に食べるほか、結婚式などで賓客をもてなす際に供される。

モロッコの街中や街道沿いの屋台の店先では、厚手の陶製の器にとんがり帽子状のふたをかぶせた独特の形の鍋が並んでいる光景がよく見られる。これはタジーンという料理であり、クスクスと並んで典型的なモロッコ料理として知られている。肉や野菜をサフラン、クミン、パプリカ、シナモンなどのスパイスで味付けし、鍋で蒸し煮したものであり、昼、夕食の一品もののおかずとして食べられる。

写真のタジーンではブルーンを添えており、甘さと塩辛さの絶妙なハーモニーが楽しめる。モロッコではサフランによる味付けが多く、対岸のスペイン料理とのつながりを感じさせる。実際、スペインのバレンシア地方の郷土料理であり、日本でもおなじみのパエリアは9世紀以降にイベリア半島に進出したムスリムの間でつくられたものが起源であるともいわれている。

バスティア（日本ではパスティラと紹介されることが多い）と呼ばれるミートパイの一種も典型的なモロッコ料理であり、クスクス同様賓客に振る舞われる。雛鳩の肉、玉ねぎ、卵、アーモンドパウダーを包み込んだパイが本来のものであるが、雛鳩の代わりに鶏肉を入れたものや、魚介類や春雨を詰め込んだものもある。いずれもモロッコ料理特有の甘さと辛さが調和した味である。

ラマダンの月は日中の飲食を断ち日没を待って食事を摂るが、このとき最初に口にするのがハリーラと呼ばれるスープである。ハリーラはトマトをベースに肉、野菜、豆類、ハーブ、パスタを煮込んだもので、粥のように日中の絶食後の胃を癒す役割を果たす。スープの後は豪華な食事が夜通し続き、断食の苦しみを忘れさせてくれる。

食事のしめくりは、中国産の緑茶にミントの葉を入れて煮出し、たっぷりの砂糖を入れたミントティーが定番である。

クスクスやタジーンはかつての宗主国フランスでも日本におけるカレーライスのごとく手軽な国民食として浸透している。また、日本でもクスクスを出すレストランやタジーン鍋を用いた調理法の紹介記事を多く見かけるようになった。食文化における「日出ずる国」と「日の没するところ」の距離も急速に縮まっている感がある。

