

Nepal

ネパール

ダルバート

ヒマラヤ山脈の標高5000mを越える高山から亜熱帯の平野まで変化のある地形を持つ国。インド・ヨーロッパ語系、チベット・ビルマ語系に大別できる、30以上もの民族が暮らしています。レンズ豆のカレー風スープにごはんを添えたダルバート(ダル=豆、バート=ごはん)は、ネパールの定食のような料理。おかず(タルカリ)を添えます。



標高が高く稲が育たない地域では、米の代わりにとうもろこしやそば、大麦、キビなどの穀物に置き換えることがあります。

memo

材料(4人分)

<レンズ豆スープ>

レンズ豆……1カップ
(皮つきの茶色いもの。洗って一晩水に漬ける)
A [ターメリック……小さじ½
塩……少々
クミンシード……小さじ½
玉ねぎ(みじん切り)……½個分
にんにく(みじん切り)……1かけ分
唐辛子……1本
しょうが(みじん切り)……2cm分
バター(あればギー)……大さじ1

おかず(タルカリ)

<野菜カレー>

いんげん……8本1本を4等分にカット。
にんじん……小1本一口大
玉ねぎ(みじん切り)……½個分
にんにく(みじん切り)……½かけ分
しょうが(みじん切り)……少々
A [唐辛子(粉)、クミン(粉)、
コリアンダー(粉)、塩各少々
植物油……適量

<アルー・タレコ(じゃがいもフライ)>

じゃがいも……1個
A [フェヌグリーク、唐辛子粉、
塩……各ひとつまみ
植物油……適量

<ラヨ・コ・サーグ(からし菜の炒め物)>

からし菜(ざく切り)……20g
(小松菜、ほうれん草でもよい)
クミンシード、塩……各ひとつまみ
植物油……適量

<トマトのアチャール>

トマトピューレ……大さじ4
ガラムマサラ、塩……各ひとつまみ

<その他のおかず>

パパド(豆せんべい・市販) フライパンであぶってやわらかいうちに巻く。
野菜(きゅうり、にんじん、トマトなど) 生でも塩もみしても。
※他に「ダヒ」と呼ばれるヨーグルトソースや、「ムラコ・アチャール」という大根の漬物などを添えることもあります。

作り方

1. 鍋に水4カップ、レンズ豆を入れて強火にかけ、煮立ったら、Aを加え、弱火で豆が柔らかくなるまで30分以上煮る。2. 別の鍋にバターを入れて溶かし、クミンシードを香り立つまで炒める。玉ねぎ、にんにく、唐辛子を加えて炒める。3. 1に2を加えて混ぜる。塩(分量外)で調味し、しょうがを加える。

1. いんげん、にんじんは食べやすい大きさに切る。2. 鍋に油をひいて玉ねぎをきつね色になるまで炒め、にんにく、しょうがを加えて香りを出す。Aを入れ、1と水少々を加え、にんじんが柔らかくなるまで炒め煮する。

1. じゃがいもは皮をむいて縦に8等分する。2. フライパンに多めの油を入れて、1とAを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで炒める。

1. フライパンに油をひき、クミンシードを炒めて香りを出す。からし菜を加えてさらに炒め、塩で味付けする。

1. 小鍋に材料すべてを入れて温める。

Lebanon

レバノン

ファテット・フムス

材料(4人分)

- ひよこ豆(水煮缶) ……1缶
- ピタパン ……2枚
- 水切りヨーグルト ……カップ1
- タヒニ(白ごまペースト) ……大さじ2
- A んにく(つぶす) ……1かけ
- レモン果汁 ……½個分
- 塩 ……小さじ½

古代からの歴史を持ち、フランスの植民地時代を経て、中東随一の洗練された美食の国としても誉れの高いレバノン。ファテット・フムスは、朝食やランチの定番です。同じ材料のひよこ豆、タヒニ、んにく、レモン果汁、塩をペースト状にしてフムスを作ることができます。

- 松の実 ……大さじ1
- オリーブオイル(またはバター) ……小さじ1
- パプリカ粉 ……ひとつまみ
- パセリ(またはミント) ……少々
- ざくろの実(あれば) ……少々

作り方

1. ひよこ豆を缶汁ごと鍋に入れて温め、汁気を切る。2. ピタパンはポケットを破って1枚にして食べやすい大きさに切ってトーストする。皿に盛り、上に1をのせる。3. ボウル

にAを入れて混ぜ、2にかける。4. フライパンに油を入れて熱し、松の実を香りよく炒め、トッピングする。5. パプリカ粉を振り、パセリ、ざくろの実を散らす。

ピタパンはトルティーヤチップスのようにカリカリに揚げても美味。

memo



فتة حمص

Jordan

ヨルダン

マンサフ

シリアやレバノンとともに紀元前からの歴史を持つヨルダン。マンサフは、アラブ諸国によく見られる肉を乗せた炊き込みごはん。砂漠の民ベドウィンの料理の流れを汲み、ヨルダンの国民食にもなっています。乾燥させた羊・山羊の発酵乳のドライヨーグルト、ジャミードを使うのが特徴です。



ジャミードは日本では入手困難なため普通のヨーグルトを使います。

memo

منسف

材料(4人分)

- 米(長粒米) ……2カップ
- ラム肉(あれば骨つき) ……500g
- A [ヨーグルト ……500g
- タヒニ(白ごまペースト) ……大さじ1
- B [唐辛子、ナツメグ粉、オールスパイス、カルダモン粉、クローブ粉、コリアンダー粉、クミン粉、こしょう ……各ひとつまみ
- 塩 ……大さじ1
- 無塩バター ……大さじ3
- アーモンド ……大さじ2
- 松の実 ……大さじ2
- パセリの葉(みじん切り) ……小さじ1
- 平パン(あれば) ……1枚
- *ピタパン、小麦粉のトルティーヤなど

作り方

1. 鍋にバター大さじ1を入れ、ラム肉を中火で20分焼く。表面に焼き色がついたら肉を一度取り出し、鍋の油を捨てる。2. 鍋にラム肉を戻し、Aを混ぜたソース、水½カップを加える。3. Bを混ぜたものを2に入れ、ふたをしないうで弱火で焦がさないように2時間煮る。4. 別の鍋にバター大さじ1を溶かし、米を入れて中火で2分炒め、塩と水3カップを加えてふたをする。沸騰したら弱火にして15分炊く。5. フライパンにバター大さじ1を熱し、アーモンドと松の実を入れて5分炒める。6. 皿に平パンをしき、4を盛って3をのせ、5を散らす。パセリを飾る。



CHAPTER 2

Middle East

| 中東 |



古代オリエントを表す肥沃な三日月地帯、またチグリス川・ユーフラテス川流域に興った世界最古の文明であるメソポタミア文明が栄えた場所。ファラフェルやフムス、ピタパンといった古代から受け継がれてきた料理を、今も人々が日常的に食べている地域でもあります。

ユーラシア大陸の中間に位置した文明の地は、古くからの東西貿易の中核としての役割を果たしてきました。ひよこ豆やレンズ豆、くるみといった中東原産の農作物を西はヨーロッパ、東は中国へと伝えました。また聖書を經典とするユダヤ教、キリスト教、イスラム教が誕生し、砂漠がちの乾燥した土地で信徒が人生を健やかに過ごすための厳格な食規定が設けられました。

現在でも中東には、豚肉を食べないなど、それぞれの伝統宗教の食規定や宗教行事にちなんだ料理が多く見受けられます。食事にはスパイスを多用しますが、インドやパキスタンの料理よりもとうがらしはぐっと控えて、全体的に食材の持ち味を生かした味が特徴的です。

中東で
よく使われる
食材、調味料
など

ピタパン

中東などで食べられている平たく円形のパン。丸いフォカッチャや小麦粉のトルティエーヤなどで代用可。

ブルグル

セモリナ粉の挽き割り小麦。クスクスがセモリナ粉を粉末にしてから粒状にしたものに対し、ブルグルは蒸して挽き割りにしたもの。クスクスで代用。

タヒニ

中東のゴマペースト。日本の練りゴマは炒ったゴマをペーストにしているが、タヒニは生のゴマをペーストにしている。練りゴマで代用可。

フェヌグリーク

マメ科植物で、種は苦味と甘みがある。カレーにも欠かせないスパイス。生葉(メティ)も料理に使う。

ローズウォーター

バラの花の蒸留水。中東では飲料、食用として古代から使ってきた。料理やお菓子の香り付けに使う。

ザクロ

中東ではポピュラーな食材で、彩りや風味づけに使われる。日本でも手に入る濃縮ソースは、バルサミコ酢のような味わい。

ピスタチオ

中央アジアから中東が原産とされる木の実。鮮やかな緑が特徴で、濃厚な味わい。古代から富の象徴として裕福な人々の間で取引をされてきた。

ザータル

中東のハーブ、スパイスをミックスしたもの。野生のタイム(シリアンオレガノ)、ごま、スマック、レモングラス、塩などを混ぜたもので、ひと振りで中東の香りになる。