

知りたい！南インド&シンガポールのカレー文化とスパイス

第1回 食べる編

林田麻由子

(市民研・食の総合科学研究会メンバー)

2014年5月24日「知りたい！南インド&シンガポールのカレー文化とスパイス」と題して、高島系子さんと共に、スパイスやカレーについてお話をさせていただきました。

私たち二人が大好きな南インド料理は、街中で見かける「カレー&ナン」とは全くの別物。

お米で食べる、「ふだんのごはん」にもぴったりの毎日でも食べ飽きないヘルシーカレーです。

インドカレーについてお話しする時、よく驚かれる話のひとつに「そもそもインドには『カレー』も『カレー味』もない」というものがあります。

そんな話をすると「じゃあ、インド人は毎日何を食べているの?」「南インドカレーってどんなごはん?」「カレー味は嘘なの?」等々、たくさんの質問があがります。

今ではすっかり「三度のメシより、四度の南インドカレーが好き!」とトリコになってしまった私が見てきた「南インド料理」のほんの一部をご紹介します。

■カレーって?

暑い夏に食べたくなるごはんと言えば「カレー」。

エスビー食品の調査によれば、日本人は年間平均で約84食分、月平均で7食もカレーを食べているそうです。今やすっかり日本の国民食となった「カレー」。



カレーと言えば、まずはどんなカレーを思い浮かべますか?

ほかほかごはんには人参・じゃがいも・タマネギがゴロゴロ入ったカレー。

魔法のランプのような容器に入った褐色カレー。



お出汁が香るカレーそば・うどんにカレーパン、あったかいカレーまん。
様々なバリエーションのカレーはどれもきっと、一度は食べた事のあるカレーなので
はないでしょうか？



みなさんご存知の通り、カレーはインドからやってきました。
それなのに…ここに挙げたカレーは、どれもインドでは食べられない日本オリジナルのカレー。
これらの祖先はインドから来た…なんて言ったら、きっと「インド人もびっくり」です。
今、日本ではすっかり「インドカレーと言えばナン」のイメージが定着しています。
そのナンだって、実はインドの北の方、ごく一部の地域や観光地でしかお目に
かかりません。
家庭で作るものではなく、外で買ったり外食の時に食べたり。
インド人にとっても、ちょっぴり特別なナンなのです。



■南インド料理との出会い

私が初めて南インドのカレーを食べたのは、船堀にある「ゴヴィンダス」というお店でした。
お客さんがインド人しかいないらしい。とか、日本語が通じないらしい。とか、まことしやかな噂ばかり聞いて
いたので、ドキドキ・怖いものみたさで行ってみる事にしました。

ゴヴィンダスのメニューはいたってシンプル。「北インド」か「南インド」、大きく分けるとその2種類です。
(※平日ランチタイム。週末はビュッフェスタイルです。)

北インドは、馴染みのあるカレー&ナンのセット。

せっかくなので、見た事も聞いた事もないメニューばかりが書かれた南インドカレーを注文し、
待つ事数分…私が日本人だからって、からかっているんじゃないかと思うほどの特大筒状クレープが運ばれてき
たのです!!!

お皿はもちろん、テーブルにも写真にも入りきらない驚愕のサイズです！



驚く私を見て嬉しそうなインド人は身振り手振りで、そのクレープ、「ドーサ」というものの食べ方を教えてくださいました。

まずは端からちぎり、様々なカレーをつけたり、包んで食べます。中心にはポテトのスパイス炒めが入っています。パリパリした部分と、ふんわりした部分があって、ほんのり酸味もあります。

その「ドーサ」を、酸っぱくてシャバシャバしたカレーにつけて食べると、不思議とマッチして手が止まりません。

食事の前にとオススメされた「バターミルク」という飲み物は、見た目は真っ白なラッシー。

…なのですが、一口飲んだ瞬間吹き出しそうになりました。

真っ白なラッシーの上に、スパイスが浮いていて、飲むとしょっぱいのです。

ラッシーといえば甘い飲み物。そう思った私は「塩と砂糖入れ間違えてませんか？」と教えてあげた方がよいんじゃないかと真剣に悩んだほど。

今でもちょっと苦手なこの飲み物、暑い暑いインドでは塩分補給の為にもよく飲まれるそうです。

それまで、インド人はナンとバターチキンカレーばかりを食べていると思っていたのに、この店のメニューは全て、お肉や魚を使わないベジタリアン仕様。

今までのカレーのイメージとは違うものばかりに驚きつつも、食べても食べても減らない巨大クレープをなんとか食べ終わり…更にびっくりしたのは翌日です。

揚げ物もジャガイモも、お皿に乗り切らないほどのクレープも全部平らげたのに、不思議なほど体調がスッキ



リしていたのです。

予測していた胃もたれも、食べ過ぎた感もなく、爽やかな空腹感。

今日もまた「南インドカレー」を食べたくなっていました。

今まで、暑い日にスタミナをつけるべくガッツリ食べていたカレー＆ナン。でも食べ終わると「やっぱり重かったな～、しばらくカレーはいいかな～」なんて思っていました。それと同じカレーとは…。本当のインドカレーってなんだろう？と頭の中は「？」でいっぱい。

その謎が知りたくて、その日から「南インド」「ドーサ」「ラッサム」など、今まで聞いた事もなかった言葉を検索しては、食べ歩く日々が始まりました。

■北インド？南インド？

調べて行くうちに、どうやら食文化の違いは大雑把にわけると「北インド」「南インド」とで違うらしい事がわかってきました。

日本でいう、関東・関西の違いのようなものでしょうか？

お米が豊富にとれる南インドでは、日本と同じくお米が主食。

ベジタリアンも多く、お米や豆をアレンジして主食からおかず、スイーツまで様々な姿にアレンジされたお米料理が楽しめます。

私が「ゴヴィンダス」で食べたドーサは、お米と豆をすりつぶし、発酵させた生地を薄く焼き上げたもの。それとほぼ同じ生地を蒸せば「イドゥリ」という、朝食や軽食として食べられるほのかな酸味のある蒸しパンになります。また同じような配合の生地を厚めにしき、タマネギなどの具をのせて焼けば「ウタパム」という、お好み焼きのようなふんわりした軽食にもなります。



ナンと同じように、小麦粉をつかっているとばかり思っていたのですが、どれもお米と豆から出来ていると知ってびっくり。たくさん食べてももたれないのは、この「発酵」という食文化にも理由の1つがあるのかもしれない。

■南インド式定食「ミールス」

最近では日本でも食べられるお店が増えてきましたが、南インドのごはんと言えば「ミールス」という定食抜きには語れません。

南インドではお昼にどきになると「MEALS READY」（ミールスの用意ができましたよ）という看板を多く見かけます。

ミールスは基本的には菜食で、おかわりし放題。観光客が多いお店より、地元の人で賑わうお店に行く方がオススメ、おいしいミールス体験ができます。

その看板を目印にお店に入ってみると…まず大きなバナナの葉っぱ1人1枚運ばれてきます。

こんなに立派な葉っぱですが、1回使い捨ての葉っぱです。

浄・不浄の考え方のあるインドでは、他人の使った食器を使い回さない、という考えから葉っぱで作った使い捨てのお皿・容器がよく使われます。

町中でお菓子を買うと、写真のような型押しされた葉っぱのお皿に入れてくれるお店もあります。



バナナの葉っぱには、ホコリや小さな虫がついている事もあるので、お水をかけてささっと洗います。葉っぱについてのお水はそのままテーブルの横で床に向かってパパッと払ってしまいます。この辺の大雑把さも、インドっぽいですね。葉っぱのお皿を準備して待っていると、どんどんと小さな器に入ったおかずが並べられ、目の前でミールスが出来上がります。（お店によっては、直接葉っぱの上によそっていく所もあります）



内容はだいたい決まっています

- お米
- サンバル（野菜入り豆カレー）

- ・ラッサム（黒こしょうやニンニクが利いた、辛くて酸味のあるシャバシャバなスープカレー）
- ・ポリヤル（野菜のスパイス炒め。仕上げにココナツが使われて爽やか）
- ・クートゥ（野菜と豆のココナツ煮込み）
- ・チャトニ（インドの万能ディップ。ココナツ・コリアンダーなど、様々な種類があります）



などなど。

サンバル&ラッサムは南インドでは、日本で言うお味噌汁のような感覚の欠かせないものです。

これらが全てそろったら、葉っぱの上で右手で混ぜて食べます。

こんなシャバシャバなカレーをどうやって手で？と最初は思いましたが、もったりしたカレーやチャトニなど、様々な種類のカレーを混ぜると、不思議とまとまっていくのです。

日本は口の中でおかずとごはんを混ぜますが、南インドではお皿の上でおかずとごはんを混ぜます。

手食をする理由としては

- ・ 浄・不浄の考え方から、人と同じ食器を使い回さない
- ・ アーユルヴェーダの考え方から、「手でつかめない熱いごはんを食道・胃に入れない」
- ・ 食器の味で風味を損なわないため
- ・ 肉や魚の骨やスパイスなどを取り出しやすいため

などと様々に言われています。

一見難しそうに見える手食ですが、一回体験すると、素手で混ぜる事でごはんのあたたかさ、野菜の柔らかさ、青菜のぬめりなどを指からも味わう事ができ、なんと幸せな気持ちになります。

日本でも、「南インドのミールス」を出しているお店なら、ほとんどのお店が手食大歓迎。嬉しそうに食べ方を教えてくれるはずですので、見かけたらぜひ挑戦してみてください。

南インドでは、色々なおかずを自分の好みの味・粘度に混ぜて食べている途中で、好みのカレーやごはんを食べきってしまったって大丈夫。好きなカレーを好きなだけ、どんどんおかわりを盛ってくれます。

つつい食べ過ぎてしまいますが、それでも不思議とお腹はもたれません。

それぞれのカレーに使われる素材やスパイスは、消化促進などの効能やバランスも考えて作られているそうです。「スパイス＝辛さ」と思っていた私には目からウロコでした。

そういえば、漢方などにもよく使われるスパイス。食事の中に取り入れる事で、おいしく食べられて健康効果も期待できるなんて、一石二鳥です。

■カレーリーの謎

南インドの特徴的なスパイスと言えば、なんと言っても「カレーリーフ」と「ヒング」です。

この料理は、北インド？南インド？と聞かれたとき、少々大雑把ではありますが、見分ける方法のひとつに「カレーリーフが入っているか、いないか」という方法があります。和名をナンヨウザンショウと言うこのハーブには、独特の香りがあります。この香りこそが南インド料理の特徴。ラッサムをはじめ、ほとんどの南インド料理に使われています。



消化促進効果もあると言われているので、食べてしまっても大丈夫です。インドではスナック菓子にもカレーリーフが入っているものがあったり、おなじみのハーブなのです。

もう一つ、初めて嗅ぐ方はほとんどがビックリされる「ヒング」というスパイス。これも南インド料理には欠かせません。

樹液のエキスを固めて固形や粉末状にしたもので、初めて嗅ぐ方からは「生乾きのぞうきんみたい」「カメムシみたい」と散々に言われる事も多い、ちょっとかわいそうなヒング。



ですが、これをほんの少し油に入れて香りを出すと…何とも言えない芳醇さが出て、慣れてくるとヒングなしではどうにも物足りなくなってしまう程です。

イベントでも、様々なヒングを実際に見て、嗅いで楽しんでいただきました。



■カレー味の謎

はじめの方でも少し触れましたが、インドには「カレー」も「カレー味もありません」おいしくなるコツ！なんて言われるガラムマサラも、南インドではほとんど使いません。

それでは私たちが「カレー味」と思っているものの正体はなんでしょう？

私は、スパイスに「辛いカレー味」がついていると思い込んでいましたが…スパイスはあくまで「香りをつける」ためのもの。試しにそれぞれのスパイスを舐めてみると、どれもカレー味のようにカレー味ではありません。

馴染みのある香り、独特の香り…様々です。またそれらが混ざる事で、深い「インド」な香りがするのです。

今回の講座では、そのスパイスやハーブを入れたらどう変わるのか？

様々なスパイスを入れる前・後で食べ比べて実験してみようと思います。

私たちが「カレー味」と感じていたのは何だったのか、どんな実験結果になるか楽しみです。

■南インドカレーを食べてみましょう！

南インドカレーを知ってからというもの、「南インド」「ミールス」と聞けばあちこち食べ歩いてきました。

その中から特にオススメの3店をご紹介します。こちらのお店は、店員さんもとってもフレンドリー。手食も大歓迎のお店ばかりです。聞けば手食の方法やミールスの食べ方を教えてくれますので、ぜひ挑戦してみてください。私も一人で通いつめました。どのお店も女性一人でも入りやすいので気軽に遊びにいらただけなら嬉しいです。（文中に登場した「ゴヴィンダス」ももちろんオススメですよ）

【八重洲】ダクシン八重洲店

東京駅近く、八重洲ブックセンターのすぐ裏手にある「ダクシン八重洲店」

5月24日の講座「カレー文化とスパイス 第1回食べる編」でも会場となったお店です。

「ふだんのごはん」にぴったりの優しいカレーから、ちょっぴり豪華なカレーまで、様々な南インド料理を味わえます。オススメはなんと言ってもドーサ。

専門のドーサ職人が、大きな鉄板で丁寧に焼き上げます。

焼いている様子が見えるカウンター席が、私のお気に入りです。

【銀座一丁目】アーンドラ・ダイニング

御徒町にも姉妹店のあるこちらのお店は、私がもっとも食べ過ぎてしまうお店です。

フレンドリーな店員さんは、いつもお客さんをお腹いっぱいにして「ご飯のおかわりどうですか〜？」「辛くないですか〜？」と話しかけてくれます。

おかわりをお願いすると、たっぷりのごはんを持って来て…いつもお願いした量の倍くらいは盛られてしまいます。小食の方は注意が必要かもしれません。

ある時、おかわりをしなかったら「どうして？具合悪いの？」なんて心配されてしまった事もあります（笑）。

そんな気さくさが心地よく、ついつい通ってしまうオススメのお店です。

【新宿西口】ムット本店

家族で経営しているこちらのお店は、こじんまりしていてアットホーム。

日替わりメニューには、日本では食べられるお店の少ない軽食「イドゥリ」や「ウタパム」があるので、ぜひ全種類制覇してみてください。いつも長居をしてしまう、落ち着いたお店です。