

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2回 南インドのごはん編

林田麻由子

(市民研・食の総合科学研究会メンバー)

前は主に北インドと南インドとの違い、南インドならではの「ミールス」という定食やスパイスについてお話しさせていただきました。

今回は、より南インドに焦点をあてて、南インドの食の楽しみ方をもう少し詳しくお伝えしようと思います。

野菜たっぷりでヘルシーと言うことから、北インドだけでなく全世界で注目されている南インド料理。ここ数年、日本でも南インドレストランがぐんと増えました。

レストランに行くと、お店の方からも「毎日お昼を食べに来る常連さんが増えた」という声をよく耳にします。そんな毎日食べても飽きない『普段のごはん』にぴったりの南インド料理。

「南インドに行ってみたい」「南インドのごはんを食べてみたい」と思ってくれる方が増えたら、このうえなく嬉しいことです。

■南インドのごはんって？

「やっぱりインドと言えば、ナンだよな！」そんな言葉は日本でもよく聞かれますが、インドではあまりナンにはお目にかかりません。

日本ではナンとセットで登場する事の多いバターチキンがメジャーな北インドですら、ナンはあまり見かけません。

南インドに行ったら、もっともっと難しく、むしろ「ナンって何ですか？」なんて聞かれちゃう程です。高級ホテルのレストランにはあるようですが…私が南インドの街を歩いてみた限り、見かける事はありませんでした。

それに、ナンが合うのはバターチキンのようなオイルやクリームたっぷりの濃厚カレー。

南インドではお米が合う、野菜とお豆がたっぷりのヘルシーカレーが一般的。

日本と同じお米文化の南インドには、たくさん食べてももたれない、やさしいカレーがたくさんあります。南インドにいたらナンもバターチキンもすっかり記憶の彼方。知らなかったおいしいものがあちらこちらにあって、食べるのに大忙し。あっという間に南インド料理のトリコになり、毎日毎日食べ歩い

たのに、痩せて帰ってきてしまいました。

おそらく、醗酵食品や野菜、消化に良い食事が多い事で、自然に良いバランスが取れていたためだと思います。食い倒れ旅行にも断然「南インド」はオススメです。

南インドの食べものと言えば、ミールスと呼ばれる定食とともに忘れてはならないのが「ティファン」と呼ばれる軽食です。

ティファンは、朝食やお昼ごはん時、お腹がすいた時に気軽に食べられる「おやつ」のようなものの総称。今回は、そんなティファンたちをいくつかご紹介します。

■ティファン！ティファン！

南インドに着いて、街中を歩くと「Meals Ready」「Tiffen Ready」と書かれた看板をよく目にします。それぞれ「ミールスの用意ができました」「ティファンあります」と言うような意味ですので、看板が出ているレストランにふらりと入れば、すぐにありつく事ができます。

どれも気軽に食べられて、一品40円程～（2014年春時点）。

インドでは食事と食事の間が長いので、こうした間食をする習慣があるようです。

いつ行っても誰かが食事をしているので、ついつい罪悪感が薄れて頼みすぎてしまい…ティファンだけでお腹いっぱいになってしまう事もしばしば…。



それでは、ティファンの代表格からいくつかご紹介いたします。

・ドーサ

お米と豆を水に浸し、石臼などですりつぶしてから一晩醗酵させた生地を、厚い鉄板の上で薄く焼き上げるクレープのようなもの。

スパイスで炒めたポテトをくるんだ「マサラドーサ」、薄く焼いた「ペーパードーサ」、チーズをくるんだ「チーズドーサ」などなど、種類はたくさん。

その時のお腹の空き具合によって選んでみてください。



ドーサは鉄板の上で、一枚一枚焼き上げます。簡単なようで、均一に伸ばすのは至難の技。レストランによっては、専任の職人さんがいます。



撮影協力：南インド料理ダクシン八重洲店

・ラバドーサ

作り方などはドーサとほぼ同じですが、豆の代わりにセモリナ粉が入っています。もちっとした独特の食感で、ドーサとはまた違う美味しさがあります。

・ウタパム

ドーサと似た配合の生地を使い、ドーサよりもっと小さく厚くお好み焼きのように焼き上げます。

タマネギやトマトなどの野菜をトッピングしたものもあり、小腹が空いている時にぴったりです。



・イドゥリ

こちらもドーサと似た配合の生地を、専用の蒸し器で蒸す、丸くて白いふわわりした酸味のある蒸しパンです。

独特の酸味に、慣れるまではドキッとすることも知れませんが、インドのお味噌汁的存在「サンバル」に浸して食べたり、チャトニをつけたりすると相性抜群。ついつい止まらなくなります。



・ワダ

小さなドーナツのような形状の、つぶした豆とスパイスを揚げたワダは、おからドーナツやがんもどきのような、少しふわわりとした食感です。

甘くはなく、少し塩気のあるふわっとしていて、イドゥリと同じく、サンバルやチャトニなどをつけて食べます。



・ウプマ

セモリナ粉とスパイスやトマト、タマネギ等の野菜と一緒に練り上げた、もったりとした食感のティフアンです。個人的には、インドで食べるごはんの中で一番のお気に入り。

水分量等によって微妙に差がでるのですが、インドの駅で売っている、素っ気ないウプマ弁当が絶品で、思わずおかわりしてしまった程。あのウプマを食べにもう一度行きたいくらいです。



・プーリ

こちらは北インドでも食べられる、全粒粉を使った主食ですが、南インドではティフアンとして登場します。

だいたい3～4個セットで提供される事が多いのですが、揚げてあるので、そこそこボリュームがあります。他にも色々食べてみたい時には、ちょっぴり注意が必要です。



・パロタ

こちら北インドで登場する事も多いメニュー。

お店で作る所を見ていたら、生地を薄く伸ばして棒状にしてから、くるくるくると中心から丸く置いていました。それを伸ばす事で、クロワッサンのように何層にもなりサクサクした食感になるんだとか。焼き上がったところを端から両手でパン！と挟んでふんわりさせるのも、見ていて楽しいパロタです。



ずらりと並べてみましたが、おそらく普段行くカレー屋さんでもあまり見かけないものが多いのではないのでしょうか？

私も最初は、「ドーナツ型なのに甘くない！」「なんか酸っぱい！腐ってる??」など言いたい放題でおそろおそろ食べていましたが、どのティファンも南インドのカレーに合わせると、ぐぐっと魅力を増し…今ではティファンがないと物足りない程。

これらティファンを頼むと、ミールスでもおなじみの「サンバル」と数種のチャトニ（ソースのようなもの）がついてくる事がほとんどです。

食べ方に決まりはありませんので、出てきた物を色々と組み合わせて好みのバランスを楽しんでみてください。

■南インドの朝ごはん

南インドのおうちでは、朝はフルーツやドーサなど、シンプルに済ませる事もあるようですが、ホテルに泊まると、朝食にはたくさんのティファンが用意されています。

醗酵食品が多いからか、さっぱりして消化に良いティファンは朝食にもぴったり。最近は北インドでも朝食として広まりつつあるようです。





道ばたで売っているフルーツには、塩気のあるスパイスをかけてくれます。塩分補給にもなり、暑い暑いインドでは何度もお世話になりました。

■インドに行くなら

最近テレビの旅番組などでも女性タレントさんたちがインドへ旅行したり、旅本などもたくさん出版され、以前より「インド旅行」へのハードルが下がってきているように感じます。

一昔前の「バックパッカー」「貧乏旅行」のイメージは薄れつつあるのではないのでしょうか？

直行便も増え、5日間程で気軽にインドの旅もできます。

日本の国土の10倍もの広さのインド。言葉も、憲法に記載がある言語だけでも22言語(一説には870ほどあるという説も…)もあり、インド人同士でも、土地が変われば言葉が通じず英語で話しています。そんな広い広いインドですから、ごはんも文化も様々です。今私たちに見えているのはインドのほんの一部。

ですが、もしみなさんがインドに旅する事を考えているなら、断然北より南がオススメです。

私の初めてのインド旅行は北インド。ラジャスタン州のジャイプールを拠点に3週間の滞在のうち、ほとんどを北インドで過ごしました。初日から飛行機は遅れる、スーツケースは何日も届かない、鍵は壊されている、約束した人はいない…と、典型的なインドの洗礼を浴び、嫌でもインド式に慣れるしかない日々でしたが、その後南インドへ行った時には、鍵はやっぱり壊されていましたが、その印象はがらりと変わりました。

南インドには、良い意味でのイメージ通りの「インドらしさ」があり、人懐っこくて、気のいい人たちがたくさんいます。

どこか古き良き日本のもようでもあり、どこへ行っても美味しい食べものでおもてなしをしてくれます。お腹いっぱいにしてあげたい!という「オカン的な包容力」を感じます。

南インドでは「ごはんを食べにおいで」という言葉は社交辞令でない事がほとんど。

実際、南インドでお世話になったドライバーさんのおうちに、急遽お邪魔する事になったのですが、ドーサが好きだという話をした時に、冷蔵庫に入っている「ドーサ」の生地を出して、ササッと焼いて食

べさせてくれたり、お料理を教えてくれたり、インドの伝統衣装を着せてくれたり、楽しい時間を過ごしました。

昨今、色々な事件も報道されていますので、あくまで個人の判断ですし、誰について行っても絶対安全とは限りませんが、信頼のおける人からのお誘いには乗ってみる事をオススメします。

レストランより家庭で食べるごはんは本当においしく、もっともっと南インドが好きになる事間違いなしです。

インドの方に教えて頂き、すっかりハマってしまったのが、中にココナッツが入ったもちもちした「甘いドーサ」！今まで見た事も聞いた事ありませんでした。

これはインドでは「お母さんが作るおやつ」。お店で食べる事は出来ません。…という事は、残念ながら旅行者は食べるのは難しそうです。ですが、これが本当においしいのです。

機会があればぜひ、本当のインドの家庭料理を楽しんでいただきたいです。

