

世界の家庭料理 第46回「インド料理」

美しい水色のサリーにため息。膨らむチャパティに歓声

今回はインドの家庭料理。1月24日、菊田公民館にて、ムンバイ（旧ボンベイ）出身のスネハル・ジャカンワルさんに教えていただきました。スネハルさんは昨年夏にご主人と来日、市内にお住まいです。三食を三度三度お作りになるそうですが、「インドの主婦としては平均的」と笑います。参加者は21名。鮮やかな水色のサリーを着た美しいスネハルさんに、皆、ため息。お友達のアンキタ・ソニアさんもアシスタントとして参加、教室は華やいだ雰囲気です。



献立は①アール・マタル②野菜プラウ③ライタ④ガジャル・カ・ハルワ の4品です。

- ①アールはジャガイモ、マタルは豆のこと。他に玉ネギ、トマトなども入れた野菜のカレーです。インドでは、日本で使われているようなカレー粉やルーは、一般的に使わないそうです。クミン、ターメリック、ガラムマサラなど、様々なスパイスを組み合わせ、我が家のカレー味を作るといいます。
- ②プラウは、炒めた具を入れたご飯のこと。炊き込む方法と、一緒に炒める方法があります。今回は、簡単な後者で。
- ③ライタは、インド独特のサラダ。ヨーグルトに野菜や果物を加えます。今回はトマトとキュウリを使用。さっぱりした味で、スパイスのきいた①や②にととても合います。
- ④ガジャル（ニンジン）のデザート。砂糖やクリームをたっぷり、かなり甘いですが、①②の後では、ちょうどよい味です。



以上の他に、チャパティとチャイも楽しみました。チャパティは、薄いパンの一種。全粒粉と水、塩をこねたタネを、薄くのばし、フライパンでサッと焼いてから、直火にかざして膨らませます。プワ～とうまく膨らむと、あちこちから歓声が。面白くて、大人気でした。

「野菜たっぷり、インド料理ってヘルシーなんですね」「本場の人のいれてくれるチャイは一味違う！」。皆、すっかりインドの味のファンになった様子でした。

