

6月 インドの献立



- ・ナン
- ・タンドリーチキン
- ・キャベツのアチャール(酢漬け)
- ・キーマカレー

インドは、アジアの南部の連邦共和国で、インドの大半を占めます。住民の多くはヒンズー教徒で、バラモン教・仏教・ヒンズー教の発祥地です。南アジアで一番の面積を持ち(世界では7位)、世界第2位の人口を持つ国です。

食文化の特徴として、様々な香辛料(スパイス)を多く使います。面積が広大な分、地域や民族、宗教などにより多くのバリエーションが見られる国です。



タンドリーチキン



タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉などのスパイスとヨーグルトで漬けて込み、「タンドール」と呼ばれる窯で焼いた料理の事です。「タンドール」とはつぼ型の土窯で、内側に鉄製の串に刺した鶏肉を入れて焼き上げます。中はとても高温なので、短時間で焼き上げるのが特徴です。

本場インドでは、家庭やお店により使う香辛料が異なるため、いろいろな味があるそうです。



キャベツのアチャール(酢漬け)

アチャールとは、インド発祥の食べ物と言われていて、日本の漬物物と似ていますが、オイル漬けのもの、酢漬けのもの、浅漬けのものと様々です。カレーの横についてくる副菜の事をいいます。



ナン

ナンは、発酵後蒸焼きされるフラットブレッドで、西アジアや南アジア、一部東南アジアなどで食べられています。現在のイランから古代エジプト、インド亜大陸に広まったとされる大昔からあるパンです。



キーマカレー



インドと言えばカレーと言われるくらい、カレーが有名な国です。しかし、実はインドにはカレーという料理はありません。インドのトラヴィダ語族には野菜・肉・食事・おかずなどを意味する「カリ」という言葉があり、それが英語で「curry」と表記されるようになったようです。