

炭焼きの昼食に美味(おい)しい料理を作ってみよう

(第5回 キーマ(ひき肉)カレーとナンに挑戦してみよう)

岩崎 眞理†

Iwasaki MASATO

はじめに

このシリーズを作るにあたり児童生徒が料理を作れることを主眼として、それぞれの料理を8年以上試行錯誤しながら料理実験を行い炭焼き教室の、お昼の食事として楽しく誰でも間違いなく美味(おい)しい料理が作れるようにマニュアル(レシピ)を作成したものである。内容については出来るだけ児童生徒が導入しやすいように平易でかつ解りやすいように、その始まりや、歴史的背景や科学的文献を最初に取り、それから料理の作成方法などをまとめたものである。(それぞれの内容の詳細については参考文献を見てもらいたい。)

1. カレーの辛さの唐辛子とジャガイモの歴史

現在のカレーの辛さは唐辛子の辛さで成り立っている。アメリカ大陸発見以前の西暦1500年以前のインドでは唐辛子が無かったので、辛味の強い生姜や長胡椒(ロング・ペッパー)などの香辛料が使われていた。当時の日本では生姜のほかに山椒なども辛味として使われていた。その後、大航海時代に入り、コロンブスによりアメリカ大陸が発見され、1495年にコロンブスの第2航海に同行したクネオ卿が現地で使われていた唐辛子をヨーロッパに紹介し、1569年にはスペインやイタリアで観賞用として家庭用園芸品種として広まった。このようにして中央アメリカ原産の唐辛子がヨーロッパにもたらされて、瞬く間に世界中に広がってきた。この辛味のおかげで、現在のインドのカレーは確立したと言える。日本ではカレーライスと聞くと、たいてい日本式の肉、ジャガイモ、ニンジン、たまねぎの入ったカレーを思い浮かべますが、インドでは違っている。インドの宗教では国民の大多数はヒンドゥー教の方が多いので牛肉は食べない。日本で使われているジャガイモはあまり使われていない。しかしインドのジャガイモの生産は1月から3月ごろで、これは世界中で一番ジャガイモが不足する時期に採れるので引っ張りだこである。そのジャガイモは1586年にウォルター・ローレイがイギリスに取り入れた。そしてジャガイモの白い花を観賞するためにヨーロッパ各地に広がって行った。当時はジャガイモの若芽にソラニンという毒素があり、エリザベス1世がジャガイモの芽を食べ中毒にかかった為にジャガイモには毒がある

† 足利工業大学附属高等学校電気科教諭

と長く信じられていた。ジャガイモを食料としたのは後のヨーロッパにおける大飢饉が起ってからでした。ある日宮廷のコックが、毒が有ると言われていたジャガイモを恐る恐る食べて毒が無いと解ってから食べられるようになった。そして当時のプロシヤのフリードリッヒ大国の命令により大飢饉対策として冷害に強いジャガイモの生産の奨励したおかげで飢饉の時も多くの方々が救われた。フランスのルイ 16 世は王妃のマリー・アントワネットにジャガイモの花飾りに付けさせて宣伝し生産を奨励させた。ただし現在食べられている種類と違い美味しくなかったと、当時の記録に記されている。その結果ヨーロッパ各地にジャガイモの栽培が広がり改良も行われた。この様な出来事からドイツではジャガイモの料理の種類が多くなったと考えられているが、現在は当時より小麦などの植物が増えてジャガイモの生産は減少している。日本にはジャワ島のジャガトラ港からオランダの船で伝来したことからジャガトラのイモからジャガイモの名が付けられた。次にカレー料理に使われているカレー粉の話になります。カレー粉というものはインドには存在しない。なぜならばインドでは昔から料理をするときに各家庭が独自に香辛料を調合(ブレンド)して家庭の味として先祖から伝来し普及していた。当時のインドはイギリスの植民地であり、インドに滞在していたイギリス人は、このインドのカレー料理を大変好んで食べていた。そして本国に帰国しても、このカレーの味が忘れられずカレー料理が簡単に出来るように多くの方々が所望していた。そのことにより、インドの家庭で使われている調合された香辛料のカレーペーストを真似て、イギリスでもカレー料理が簡単にできるような調合した香辛料をC&B(クロス・アンド・ブラックウェル)という会社が各種の香辛料を独自に調合してカレー粉を世界で最初に作り上げた。その後、カレー粉が世界中に広まって行き、日本では浅草にある日賀志屋の創業者の山崎峯次郎が(現在のエスビー食品)、C&Bのカレー粉を真似て独自に日本人に合うカレー粉を作り販売を開始した。その日本でカレーが広まったのは色々な説があり、ひとつは徴兵制で各地から人が集められ、軍隊の食事に栄養バランスの良いカレーライスがあり、そして除隊となった人たちが各地に、このカレーライスを伝えたので瞬間に日本中に広まった。東京でハイカラな料理として多くの方々が食べ、その調理方法(レシピ)が全国に広がったこと。当時の婦女雑誌になどの家庭雑誌欄に登場したことにもよる。そして当時もカレー粉の偽物が多く出たが、以外にも、偽物のカレー粉も美味しかったことなどもありカレーが広まったことも考えられる。またカレー粉のメーカーとしては上記のほかナイルレストラン、アジャンタ、中村屋、アナンなどがあり、10~40種類くらいのスパイスを独自のブレンドで調合して販売している。現在の調理法は昔と違いカレー粉を使用して、最初から面倒なカレーを作ることは少なくなっている。それは簡単に使えるカレールーが生まれたことによる。野菜や肉を炒め、そして市販のカレールーを加えて煮込むだけの手軽さがうけ日本中に広まった。簡易に食事が採れるように開発されたレトルトパックのように袋のまま温めるだけの手軽さのある調理法が開発され、その中の一つにカレーも出来、より広がって行った。また子どもが一番好きな料理の代表的なもの一つにカレーが入っていることや、ほとんどのレストランなどに行ってもカレー料理がメニューに入っている。日

本式カレー店では各店での味の競争により美味しくなり顧客が増えていること。そして本格的なインド式のカレー店も各地に増えて、日本の文化と融合し発展していることもある。

2. インドの料理

インドの北部では気候の関係から小麦が主食そして肉料理が多く、南部では米が主食で野菜料理が多く、**東部のベンガル地方や西部のゴア、ケララ地方の海岸地帯**では魚料理が多くなっている。日本で使っている牛肉や豚肉は宗教上（ヒンドゥー教83%、イスラム教11%が入っている地域）の関係から使わないが、その代わりに鶏肉や羊の肉は良く食べられている。今回は羊ではなく簡単に手に入る鶏肉と豚肉のひき肉を使ったキーマカレーです。また北インドでは紅茶の文化圏に対し、南インドではコーヒーの文化圏になっている。そして北インドはイスラム教の影響の持った料理も多い。つぎはインドでは、町や村の、どこでもいる牛の肉の話でなく、ちょっと変わった牛乳の話をしていきます。世界中どこでも牛は沢山いますが、インドでは牛は神聖な動物とされている。その牛の主な特徴はなんとと言ってもコブを持ったコブウシと呼ばれているインド牛が広く分布しており、その牛から搾った牛乳などを各種の処理をすることにより多種多様な乳製品に変えられています。気温が高いため牛乳が生乳として流通できないために各種の加工をされて使われている。乳酸醗酵処理ではダヒ（ヨーグルト）、スリカンドになり、チャーニング、(攪拌) 処理後、インドバターオイル（ギー）、パニール（カード）、チェルピーなどになり、酸添加凝乳処理ではチャーナ、ホエー、加熱濃縮処理ではキールコア、ラブリー、マライ、乳酸醗酵と酵素を加えた処理ではスラーテ、ダッカなどのチーズになる。この中で、注目するところは加工乳の中で特にギー（バターオイル）は全生産量の45%を占めている。昔のインドの乳製品の利用は紀元前のヴェーダの時代に遡って牛乳を利用してきた。仏陀成道（じょうどう）の伝説によれば、釈迦は娘のスジャータの捧げる乳糜（にゅうび）を受けて健康を回復し、最後の思惟に入ったその翌朝、開けの明星を仰いだときに光輝き、悟りは開け、仏になったと、（紀元前431年12月8日）伝えられていることから、インドでは乳製品が紀元前10世紀ごろから使われてきたことが解ります。現在の研究では乳糜（乳粥）は多分、ダヒと呼ばれているヨーグルトではないかと言われている。インドではカレーという言葉はタミール語でソースを表す。但し、スリランカでは日本のカレー粉に近いものは有るようです。そして、味の基本（うまみ調味料）にモルジブフィッシュを一般的に使っている。モルジブフィッシュは鰹節の元祖のようなものと考えられ、意外と日本の鰹節のルーツの一つとして考えられる。モルジブフィッシュは生の鰹節に近いものです。コールマーはインド料理の女王と呼ばれ、ムガルの宮廷で愛された料理です。ヨーグルトに肉を漬け込み、臭みを抜いた肉を高級な香辛料をタップリと使ったソースで煮込んだものです。アヒルや牛肉も使われます。コーフターカレーは羊又は牛肉のひき肉を石臼ですりつぶし、香辛料とつなぎに小麦粉や豆の粉を振り込み、クルミ大に丸め、ココナッツミルクのカレーに入れて煮込んだものです。

インド南部の料理は米飯を主食とし、乳製品よりもココナッツミルクを多用する。また香辛料の種類も北に比べて独特のものを使うことが多く、例えば北インドでクミンを使うような場合に南インドではしばしば黒からしの種やカレーリーフを用いる。油はギーよりも、からしや胡麻の油が多く使われる。菜食主義者が多いため肉を使わず野菜を中心とした料理が発達しているが、一方で魚を使った料理も多彩である。北が長粒種(インディカ米)のを使うのに対し、南のものは丸く、外見は日本の米に近い。日本の米のような粘りは少なく比較的パサパサの状態で供される。さらに油も北ほど多く使わずあっさりしていることもあり、より日本人の口に合うとも言われる。正餐は水で清めたバナナの葉に盛られ、サンバルとご飯、ラッサムとご飯、ヨーグルトとご飯の順に供され、これに数種の副菜、アチャール、チャトゥニーを付け合わせる。なおインドや東南アジアにはその土地の料理が沢山あり、ここでは紹介し切れない。もしいろんなインドや東南アジアの料理を覚えたいのなら、ぜひ現地へ行き自分の目で見て、そして自分の舌で味を覚えると新しい発見もあり、腕も上達すると思うので、是非挑戦してほしいと考えます。

3. 香辛料の話(カレーに使われる代表的な香辛料)

カレーに使われている香辛料の代表的なものはレッドペッパー(唐辛子)、ターメリック、コリアンダー、クミン、ジンジャー(しょうが)、ガーリック(にんにく)、レモングラス、マンゴー(アムチュール)、シナモン(肉桂)、ローレル(月桂樹)、ペッパー(コショウ)、マスタード(カラシ)、カルダモン、メース、カレーリーフ、フェネグreek、こぶ蜜柑(バイマク)、キャラウェイ、オレガノ、セージ、サフラン、ローズマリー、パプリカ、タイム、アニス、ペパーミント、マジョーラム、スターアニス、ディル、カー、クラチャイ、ホムデン、ピューマククなど多くの種類の香辛料が使われている。なお世界中では800種類ほどの香辛料があるとされている。下記は一部の香辛料の詳細である。

レッドペッパー(唐辛子)はメキシコ原産でナス科唐辛子属の一年草である。熱帯地方では多年草である。辛味の元であり、1493年にコロンブスがスペインに持ち帰りその後、世界中に広がっていった。16世紀にはインドに伝来した。辛味のほかにはビタミンCを多く含む。日本には1542年にポルトガルの宣教師が日本に持ち込んだ。最初は観賞用として用いられた。レッドペッパーは唐辛子の中でも一番強い辛味を持っている。カイエンヌペッパーはレッドペッパーの改良種であり芳香は無く辛さと着色に用いられる。かすかな甘味はベタイン、うまみはアデニンで赤色はカロチン、ビタミンB1, B2, C, ナイアシン, カリウム, リンも多く含んでいる。

ターメリック(秋ウコン)は生姜科の多年草で粉末にして黄色の着色剤として使われる。原産地は東南アジアで健胃生薬として使われている。元々は東洋の国々では鮮やかな黄色は染料として使われていた。

コリアンダーは地中海地方原産のセリ科の香菜（シャンツァイ）の種子を乾燥させたスパイスのことです。レモンとセージを混ぜ合わせたような香りと甘くマイルドな味、かすかな辛味があります。生の葉は種子と違った香りがある。

クミンはエジプト原産のセリ科のクミンの種子を乾燥させた物です。クミンはキャラウェイによく似た種子ですが、まったく違った強い刺激的な芳香と、わずかな苦味と辛味があります。クミンはカレーの中心的な香料で、シード(種)とパウダーで使われる。北インドではスタータースパイスとして使われる。下痢や腹痛に効き、消化の促進や解毒の作用があるといわれる。

ジンジャー(生姜)はショウガ科の多年草で南アジア原産。熱帯地方では秋に黄緑色の花が咲きますが、日本で殆ど咲きません。世界各地で薬や辛味の香辛料として使われています。辛味の成分はジンゲロンやショウガオールで香りはジンギベレンである。たんぱく質分解酵素のプロテアーゼを含み、肉に生姜を漬けておくと酵素の働きで肉が柔らかくなる。薬としては血行を良くし、発汗作用、咳を静める作用がある。

ニンニク(ガーリック)は、ねぎ科で原産地は中央アジアのキルギスです。ニンニクの栄養主成分には、アイリン、クレアチンなどがあるが、これらは無臭であるが潰したときに細胞が壊れ中からアリナーゼなどの分解酵素が出て栄養成分を分解し臭いの成分になる。ニンニクは滋養強壯の効果がある。ただし生のニンニクは刺激が強過ぎて胃壁などを痛める場合がある。

レモングラスはインド原産のイネ科のハーブで、ススキのような葉と茎にレモンのような香りがあり、東南アジアでは酸味のないレモンとして、肉や魚の匂い消しやカレー料理、スープなどに使われる。レモングラスに含まれるシトロネラオイルは、虫除け材として使われる。

マンゴーはインドからインドシナ半島が原産地である。マンゴーの木は常緑高木で、樹高は40メートル以上に達する。果皮は緑色から黄色、桃紅色などと変異に富むが、果肉は黄色から橙紅色で多汁。未熟果は非常に酸味が強いが、完熟するとほとんど酸味は無くなって甘みが強くなり、松脂のような独特の香りを持っている。チャツネとして甘い酸味料として使う。

シナモン(肉桂)の原産地は中国南部からベトナムあたりである。熱帯地方のクスノキ科の常緑樹のシナモンの樹皮から作られる。独特の甘みと香りと辛味を持ち合わせたものである。最古のスパイスと言われ、エジプトではミイラの腐敗防止として使われた。

ローレル(月桂樹)の原産地は地中海沿岸の常緑低木です。月桂樹の葉を乾燥させてから使用する。すがすがしい香りにより肉の臭みを消す働きがある。長時間煮込むと苦味が出てくる。月桂樹の葉に含まれるシネオールという芳香成分は食欲の増進や消化を助け、肝臓の働きを強くする働きがある。

ペッパー(黒コショウ)はインド原産の香辛料である。辛味成分が強く抗菌作用がある。黒胡椒は皮付きのまま挽いたものである。白胡椒は皮を取って挽いたものである。グリーン

ペッパーは完熟する前の緑のままの物を乾燥させ、粉末にしたものである。南インドでは紀元前 500 年ころから栽培されていた。唐辛子が入る以前の辛味は胡椒と生姜であった。

マスタード(洋芥子)は黒芥子と白辛子の種子の粉末です。黒芥子はレバノン近辺, 白芥子は地中海沿岸。最初は湿布薬として使われていた。油を多く含んでいるので油を絞ってから粉末香料として使う。和芥子はカラシ菜の種子である。

カルダモンは生姜科の多年草, 原産地はインドから東南アジア地域で実を用いる。樟脳に煮た独特の芳香を持ち, 肉料理の匂い消しに用いる。完熟される前のさやを緑色に乾燥させたものが珍重される。ビッグカルダモンは香りも良いが高価である。ガラムマサラに欠かせないスパイスである。

メースの原産地はモルルッカ諸島である。果実の種子を取り巻いている仮種子を使う。日本語名はニクズクでナツメグは朝鮮語である。メースは皮でニクズクは中の種子である。甘く刺激的な芳香がする。メースの方がニクズクより刺激が少なく上品な香りがする。整腸, 口臭消し作用がある。

カレーリーフはミカン科のオオバゲッキツで南インドからスリランカである。日本名は南洋山椒で脇役の香辛料としてつかわれる。種子には毒を持っているので注意をようする。

フェネグreekはマメ科の一年草で原産地は西アジアとギリシャである。カラメルのような甘い香りが特徴である。チャツネの材料として用いられる。また健胃生薬として使われる。

こぶ蜜柑 (バイマックルート) は東南アジア原産のミカン科カンキツ属の常緑樹で柚子のような形状で表面にごつごつとした瘤状の形からこぶ蜜柑と名づけられました。山椒のような芳香と柑橘系の香りを持つ葉です。ライムリーフと呼ばれグリーンカレーなどに欠かせないハーブです。

5. その他の香辛料や調味料

チャツネ, ココナツミルク, ニョクマム(ナンブラー), トマトピューレ, ギー

チャツネは野菜や果物ハーブから作る甘いペースト状の調味料である。カレー料理にはマンゴチャツネを良く用いる。

ココナツミルクはココヤシの果実であるココナツは成熟果実の胚乳を削り取り乾燥させたものである。これを水に漬けて揉みだしたものをココナツミルクという。

ニョクマム(ナンブラー)は東南アジアで魚を塩に付けて発酵させた魚の醤油である。魚のたんぱく質が分解されて出来たアミノ酸と核酸を多く含む。タイではナンブラー, ベトナムではニョクマム, 日本ではしょつつる(塩汁)やいしる(魚汁)などが有名である。

トマトピューレはトマトを煮て裏ごししむ, 低温, 真空で濃縮したもので野菜と一緒にペースに加える。生のトマトより風味やとろみが簡単にできる。

ギーはインドのバターオイルで牛乳を乳酸発酵させてバターを作り, 過熱してバターオイルだけを取り出したもの。

6. 基本のカレーパウダーの作り方(料理の最初に使う香辛料)

乾燥赤唐辛子 4 から 6 本, コリアンダー 25g, クミンシード 4g
マスタードシード 2g, ブラックペッパー 4g, フェネグリーク 4g
カレーリーフ 10 枚, ジンジャー 2g, ターメリック 12g

各香辛料を粉末にして混ぜ合わせる。

炭焼き教室では簡単に市販のカレー粉を使います。通常はアナンの生カレー粉の中辛を使用しています。

7. 基本のガラムマサラ(料理の途中で使う香辛料)

シナモンスティック 2 本, ローレル 3 枚, クミン 40g
コリアンダー 25g, カルダモン 20g, ブラックペッパー 20g
クローブ 15g, メース 15g

各香辛料を粉末にして混ぜ合わせてガラス瓶などに入れておく。

炭焼き教室では簡単に市販のガラムマサラを使います。シナモンはあまり多く入っていないものを選び購入しておく。

8. インドのナンについて

インド北部では麦食文化圏で小麦を使ったパンを食べる。タンドールの無い一般家庭では全粒粉を水で練ってフライパンで焼くチャパティが有名であり、このチャパティの生地を油で揚げたものはプリーと呼ばれる。ナンはイースト菌を使わず、小麦などに含まれる野生酵母菌を自然発酵させた種で発酵させた生地を、タンドールと呼ばれる窯の内壁に貼り付けて焼いたもの。全粒粉を使う場合が多い。

9. ナンの作り方

材料の用意(4 個)

全粒粉又は強力粉 300g ドライイースト 10g 三温糖 (または砂糖) 15cc
塩 5cc ぬるま湯 340cc 卵 1 個 プレーンヨーグルト 50cc 油 適量
ステンレスボール, 500cc の軽量カップ, 発泡スチロールの箱(ステンレスボール入れる)
ステンレスボールに被せる蓋, 軽量スプーン, 料理用粉フルイ, 料理用秤, テーブル, のし板,

のし棒, かき混ぜ棒, 冬はインスタント懐炉など

作り方

ドライイーストと砂糖を, ぬるま湯に入れて, かき混ぜる。この時ドライイーストが完全溶けるまで混ぜる。次に塩を混ぜる。粉はフルイを通してステンレスボールに入れる。次に卵を割り入れたら, プレーンヨーグルトとドライイーストの入ったぬるま湯を入れてよく捏ね, 手に付かなくなるまで行う。そして約一時間発酵をさせる。発酵したら一度, 中の空気を抜き4等分にする。発酵の方法は暖かいときはラップで覆い, そのまま置いておく, 太陽光には当てないこと。寒い時期はラップで覆い, 発泡スチロールの容器に入れて, インスタントカイロを入れて保温を発酵させる。

10. ナンの焼き方(外での調理方法)

ここでは炭焼きの食事としての料理法です。用意するのはバーベキューコンロで半分が網焼きと残りの半分が鉄板の物を用意すること。また風よけとしてコンロを囲う板なども合わせて用意すること。炭は炭焼きで作った竹炭を利用する。これでバーベキューコンロで簡単に焼くことが出来ます。まずバーベキューコンロに竹炭を入れて火を点ける。網と鉄板は火の上に乗せて暖めておくこと網側は炭火との距離を多く取る。これは炭からの遠赤外線を利用して生地内部に熱が届くようにするためである。もし風が吹いているときは周りを板やダンボールで囲み, 風で熱が逃げないこと, そしてナンが冷えないような工夫を施すことが必要です。

ナンの生地をのし板の上で適当に伸ばす。適当とは自分に合った厚さとしします。これは経験によって自分の好みの厚さに調整してください。最初は5-7mm程度厚さにします。鉄板に油(ギーかバター)を薄く延ばしナンの生地を載せて表面を軽く焼く, 片側が焼けたら反対側を同じように焼き, 表面が焼けたら網の方に移し遠赤外線の働きで内部を焼く, この時の加減は表裏面を綺麗に本焼きすると内部にも, よく熱が通り綺麗に良く焼ける。焼けたならば溶かしバターかギーを表面に塗り, 冷めないように発泡スチロールのような容器に入れておく。ただし小さい入れ物だと湿気に注意。

11. キーマカレーの作り方

キーマカレーは羊や鶏などの, ひき肉のカレーですが日本風に肉を換えてあります。

キーマカレーの材料

ひき肉 200グラム, 鳥と豚肉の合びき肉, カレー粉は味を見ながら使う

鳥や豚が嫌いなときは牛肉や羊肉を利用する。

ガラムマサラ 適当, ギー 無ければバター 50グラム, たまねぎ 中2個

レモングラス 大さじ一杯, マンゴーチャツネ, しょうが大き目を一かけら

ニンニク 2カケ,ココナツミルクの缶詰,ローレル,トマトのホール缶詰
ニョクマム(ショッツルでも可),塩

準備

ひき肉はもう一度細かくする。
玉ねぎはみじん切りにする。
しょうがは,すり下ろしておく。
ニンニクもすり下ろしておく。
ココナツミルクの缶は開けておく。
トマトも細かくしておく。

12.料理方法

フライパンに油を入れて,150度くらいにしておく。
しょうがとニンニクを入れて,焦がさないように低温で油に香りを移す。
外で料理ですのでニンニクとショウガは出さない,本当は香りが移ったら取り出すことを薦めます。
次に,みじん切りした,玉ねぎを入れて15分間ほど狐色になるまでじっくりと炒める。
次に,ひき肉を入れて,火が通るまで,丁寧にかき混ぜて炒める。
ローレルやトマトをいれる。本当はここで作ったカレーパウダーを入れるが,ここは野外料理なので,市販の用意したカレー粉を加え,よく炒める。
炒め終わったらニョクマムを大きじ一杯入れる。
甘味を出すためにマンゴーチャツネを2杯ほど加える。
全体に火が通ったら,ココナツミルク1缶入れて,よくかき混ぜ沸騰させてから,レモンガラスの粉末を小さじ一杯加える。最後に味を調製するためにガラムマサラと塩を入れて味を調整する。自分の感覚で,これが最高の味となったら出来上がりです。火からフライパンを降ろしたらキーマカレーの出来上がりです。そしてキーマカレーを器に盛る。
出来ているナンをお皿に載せ緑色野菜を盛り付けます。これで美味(おいしい)キーマカレーの出来上がりです。

13.カレーに合う飲み物

一番合う飲み物は辛味を押さえる乳製品です。ここでは簡単なものとして牛乳とプレーンヨーグルトと生クリームと砂糖を合わせ氷を入れたものを作ります。これはラッシーと呼ばれている飲み物です。

また,あまり甘くない発酵食品飲料も辛さを抑えるのに有効です。
一番手っ取り早く辛味を取るのは生の冷たい豆腐です。

14.調理手順の写真

後で掲載

15.付録 唐辛子について

唐辛子はチリペッパーやレッドペッパーと呼ばれているのはイスパニョーラ島（ハイチ）で見つけた辛いスパイスを胡椒と思い込んだのが事の始まりです。また熱い地方で取れる唐辛子は辛くなる。タバスコは唐辛子の品種名で果肉が厚く多汁質のために乾燥して粉末に出来ないので塩と醸造酢を混ぜ、オークの樽に詰めて三年間熟成させた唐辛子ソースとなった。その後、ヨーロッパに渡った唐辛子はその土地に根付き、一部では変異を起こし辛くない唐辛子のパプリカ（マジャール語で唐辛子の意味）が完成し鮮やかな赤色とほのかな香りが生まれた。またパプリカには柑橘類より多くのビタミンCを多く含むことも解り、ハンガリー生まれのスザント・ゲオルギー博士がパプリカより、ビタミンCを分離発見した業績により、1937年にノーベル賞を受賞した。インドでは唐辛子の入る以前はモリンガという（ワサビの木）の根や生姜などを使っていた。日本への伝播の時期は鉄砲伝来の1542年から1592年の間に入ってきたと考えられる。奈良の興福寺で1593年に種を植えて食したところ辛さに驚いたことが記されている。日本では観賞用として広まり、薬として頭痛、腹痛、手足痛、風薬に効くと書かれている。観賞用として絵画や工芸品として家紋にも取り入れられている。1643年の大経師昔暦にはうどんの薬味には胡椒、にゅう麵には胡椒や山椒と書かれている。唐辛子が薬味として出てくるのは江戸時代になってからでした。唐辛子は単品では辛く使いにくいものであったために、1625年両国の薬研堀（やげんぼり）で七味唐辛子が作られた。中に入っている唐辛子（生と炒った物）と山椒は健胃材、麻の実、芥子の実は精神安定剤、陳皮（みかんの皮）は風邪の予防とゴマで七つの種類で、関東地方では七色唐辛子（なないろとんがらし）と呼ばれている。関西では味の淡白なうどんやそうめんや薄口の味に合うように唐辛子は少なめで山椒、芥子の実、青海苔、青しそ、黒ゴマ、白ゴマをブレンドして京都では七味唐辛子と呼んでいる。唐辛子の生産は茨城県と栃木県で多く栽培されている。栽培種は鷹の爪、八房、伏見、大果の四つに大別される。伏見品種は葉唐辛子として多く用いられる。大果郡はピーマンなどで辛味が無く甘味と芳香があり、アメリカで品種改良され明治時代に日本に移入された。しし唐は日本の唐辛子とアメリカからの交雑種である。朝鮮半島に入り、唐辛子はキムチの原料として使われているが、この種類は対馬藩が種子と栽培法を1616年ごろに釜山に持ち込んだものと中国から朝鮮半島に入ったものとの交雑により出来た品種と言われている。唐辛子を使ったキーマカレー以外の有名な料理はインドネシアではサンバル・ゴレン・ウダン（えびのココナッツミルク煮）、カンボジアではプレー・コー（生牛肉のサラダ）、タイではゲーン・ガイ（鶏肉のカレー）、インドではムルグ・カレー（鶏肉のカレー）、ベトナムではブン・ボー（牛肉麺）、ハンガリーではグヤーシュ（牛肉のパプリカ煮込み）、スペインではバカラオ・アル・ピルピル（干したらの唐辛子煮込み）、イタリアではスパゲッテ

イ・アル・ディスペラート(絶望のスパゲッティ),ガーナではペパースープ(唐辛子スープ),トルコではピレゾラ・ビベル(骨付きラム肉の唐辛子ソース),メキシコではポージョ・エン・アドーボ(若鶏の唐辛子ソース煮込み),ペルーではセビッチェ(魚介の辛味マリネライム風味)などがある。

下記の工程の写真については一部未掲載です。

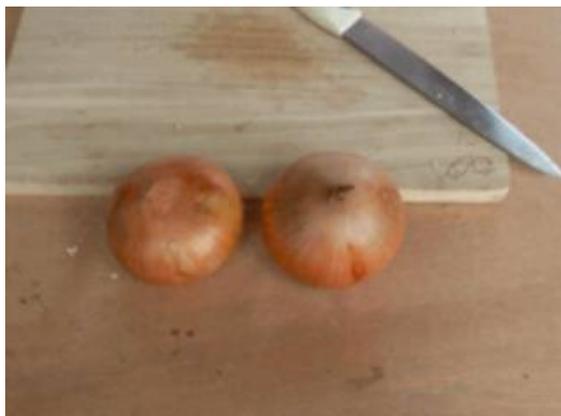


写真1 タマネギの用意



写真2 タマネギをみじん切りにする



写真3 バターを溶かす



写真4 タマネギ、ニンニク、生姜を炒める



写真5 タマネギの色が付くまで炒める



写真6 ひき肉を入れ炒める



写真7 トマトを入れる



写真8 ヨーグルトを入れる



写真9 香辛料



写真10 キーマカレーの出来上がり



写真10 コンロに竹炭を入れ点火する



写真10 コンロに鉄板と網を載せる



写真11 ナンの表面を鉄板の上で焼く



写真12 網の上で内部を焼き出来上がり

参考文献

柴田書店 儲かるメニューシリーズ カレー 1996

朝日新聞社 世界の料理

朝日新聞社 世界の植物

第一学習社 地理 世界の暮らしを学ぶ 2006

プレジデント社 dancyu 7月号 2007.7

ハウスポケットライブラリー2,唐辛子遍路 ハウス食品株式会社,マーティング室,1988