

# りぶる

# 3月号

March  
2018  
No.432

昭和57年6月25日第三種郵便物認可  
平成30年2月15日発行(毎月1回15日発行)  
第37巻第3号

特集  
1

北海道150年。力強く、未来へ。  
吉川貴盛 衆議院議員・北海道支部連合会会長

特別企画

〝幸福感〟向上のために

猪口邦子 広報本部本部長代理 / 上野通子 新聞出版局長





# 「幸福感」向上のために

「世界をつなぐ口福の輪」インド編

急激な高度成長で注目が集まるインド。上野通子新聞出版局長が、インド人料理研究家、インド大使館、インターナショナルスクールを訪ね、その幸せの秘密に迫ります。



辛いだけじゃない  
香り高き料理の数々

**上野** 『りぶる』では、幸せを感じる力「幸福感」向上をテーマに、世界の食文化を紹介していきます。その第一弾は、インド料理です。カレーライスはいまや日本の国民食と言えます。しかし、インド料理となると、知っているようで意外と知らないことが多くて。

私は昨年12月、インドへ視察に行きました。しかし、ゆっくと本場の料理を味わうことができず、そのことをスジャン・R・チノイ駐日インド大使閣下にお話ししたところ、「それな

ら彼女の料理を食べてみて」と紹介していただいたのがヘーマ・パレックさんです。

インド料理に詳しいヘーマさんをお願いして、ご自宅で料理を作ってもらいました。そのおいしい料理を味わいながら、猪口邦子広報本部部长代理、インド大使館のムアンパイ・サイオイ参事官、ラクシュミ・スリヴァスタヴァ主席公使夫人とともに、インド料理の魅力を『りぶる』読者に発信していきたいと思えます。

**猪口** お招きいただき、ありがとうございます。皆さん素敵な民族衣装ですね。この素晴らしい出会いに感謝しています。







猪口邦子

広報本部本部長代理



上野通子

新聞出版局長



ラクシュミ・スリヴァスタヴァ

主席公使夫人



ムアンピイ・サイオイ

参事官  
(駐日インド大使館)

スパイスも自分で挽きました。ぜひ色々な香りを楽しんでください。



ヘーマ・パレック

(料理研究家)



スジャン・R・チノイ駐日インド大使閣下 (写真左)

お部屋に入った瞬間から、スパイス（香辛料）のとてもいい香りに包まれ、幸せな気分です。  
**上野** インド料理の特徴について教えていただけますか。  
**ヘーマ** インドはるか古代からスパイスの宝庫。それを使った、さまざまな料理があることです。インド人の主食は、北インドではパン、南インドではご飯です。日本で一般的なカレー粉やルーはなく、多種のスパイスを使って作る料理をカレーと呼んでいます。

南インドの料理は野菜中心でヘルシー。バターなどは使わなかったため、さっぱりとしていて胃もたれがしません。また、ひよこ豆やレンズ豆など高たんぱく質の食材も多く、米が主食なので、日本人の口にも合うのでは。  
**上野** スリヴァスタヴァ主席公使夫人が感じる、インド料理の特徴は。  
**主席公使夫人** 多様性に富んでいることではないでしょうか。同じ材料を使いながら、スパイスの種類や量、調理法によって、北に行けば北インドの味になり、



南に行けば南インドの味になります。

**ヘーマ** しかも、その味付けは、人それぞれ。インドにも各家庭で、お母さんの味があるんですよ。

**上野** サイオイ参事官は、いかがお考えですか。

**参事官** インドは日本の国土の約8・7倍の面積があり、公用語はヒンディー語やベンガル語など22を数えます。気候や言語などの多様性が、料理にも反映されています。

また歴史上、さまざまな文化が外国から入ってきて、それらをもととのインド料理に取り入れていきます。つまり、世界中から良いものを持ち込んで、

地域ごとに異なるバラエティー豊かな料理に発展させているのです。

**猪口** インドは大陸国家ですから、外国からの文化が入りやすいのではありませんか。

**ヘーマ** 南インドは、ココナッツの産地としても知られています。果肉を刻んで料理に加えたり、ココナッツミルクを加えたり、ココナッツミルクをカレーに加えたり。ほとんどの料理に使われる、南インドの味です。

また、暑さが厳しい南インドでは、酸味のあるカレーを好んで食べます。その酸味付けに欠かせないのが、タマリンドです。これらは、タイからの影響を受けています。

## 南インド料理を満喫 体を良くするスパイスマジック

**ヘーマ** それでは食事会を始めましょう。飲み物は何にしますか。

**主席公使夫人** 私は、マサラチャーシをいただきます。

**参事官** ではみんなで、マサラチャーシで乾杯しましょう。

**上野** そのドリンク、実は私がリクエストして、ヘーマさんに作っていただいたんです。

**ヘーマ** ヨーグルトに、ジンジャーと唐辛子を30分ほど漬けて、一度濾してからクミンシードで香り付けをしています。

**上野** インドではラッシーがよく飲まれますが、マサラチ

ャーシは甘くないんです。インドで初めて飲んで、すっかり気に入りました。

**猪口** おいしい。暑いインドでは、こうした飲み物が好まれるのではありませんか。

**ヘーマ** 今、召し上がっていただいてるのは、アルボンダというポテトの揚げ物です。お味はいかがですか。

**猪口** ベリーグッド。一つ、食べただけで幸せ！ところで、この付け合わせは何ですか。

**ヘーマ** チャツネです。インド料理の薬味やソースの定番です。今日は、ココナッツ、タマリ



シルバー食器で統一されたテーブルセッティング



グリーンピース  
ライス



ひよこ豆のサラダ



レッドキャベツサラダ



バナナとクルミのライタ



マサラチャーシ(写真右)と  
マンゴーラッシー





アルボンダ



チャツネ



カボチャカレー



コーンカレー



ミックスベジタブル  
サラダ



インドのパン  
「パラタ」

ド、トマト、コリアンダーの4種類を用意しました。

**猪口** タマリンドは、甘酸っぱいのね。とてもおいしいわ。覚えておきます。

このスープもひと口食べただけで、体がポカポカ温まります。**ヘーマ** それが、インド料理のスパイスマジックです。スパイスは、単に味や香りを豊かにするだけではありません。食べながら、自然と体のバランスを良くする働きもあります。

**猪口** とても納得できます。食

べていて、すごく元気になります。

**上野** インドでは、ジンジャーをはじめ、スパイスを生薬や漢方として使っています。これは、インドにおける伝統医学の「アーユルヴェエダ」による考え方で、心身を健康に保つ知恵が満載です。

**参事官** 例えば、インド料理に欠かせないスパイスの一つに、アジヨワンがあります。オレガノに似ていますが、おなかが痛い時に水と一緒に飲むと、15分

くらしいです。

くらいで痛みがとれてきます。**ヘーマ** こうした知恵は、勉強して得るのではなく、各家庭で代々受け継がれています。例えば、目が疲れた時はコリアンダー、喉が痛い時は牛乳やお湯に

ウコンを入れて飲むと良いんですよ。

そろそろメイン料理にしましょう。こちらのテーブルに、お集まりください。

カレーは、カボチャカレー、コーンカレーなど、5種類を用意しました。ご飯は、グリーン

カレーは、カボチャカレー、コーンカレーなど、5種類を用意しました。ご飯は、グリーン

ピースライス、レモンライスに、南インドでポピュラーなパラタと呼ばれるパンもあります。

**上野** スープやサラダもたくさん。彩りがきれいで、どれもおいしそう。

**ヘーマ** ひよこ豆のサラダは、生の豆を一晩水に浸けています。豆をたくさん使うのは、南インド料理の特徴の一つです。

これらの料理を丸いトレーに

お好みでよそってください。たくさん召し上がってくださいね。



## 安全な日本は子育てしやすい 人生に前向きになることでハッピーに

**猪口** お料理をいただきながら、少し質問してよろしいかしら。ヘーマさんは、いつ日本に来ましたか。

**ヘーマ** 19歳の時です。最初は新しい生活に慣れるのが大変でしたが、日本の皆さんは本当に親切で、ありがたかったです。

**上野** サイオイ参事官は、日本に来られて何年ですか。

**参事官** 3年になります。3歳になる子供がいます。

**上野** 日本の生活はいかがですか。  
**参事官** とても快適です。安全な国で子育てをすることができて幸せです。

**主席公使夫人** 日本に来て半年ですが、それは私も感じていますが、私には15歳の息子と12歳の娘がいます。子供たちは地下鉄で1時間ほどかけて、インターナ



インドにいるお母さんがブレンドしてくれたマサラを使ったチャイ



インドの愛されお菓子、グラブジャムン

ショナルスクールに通っています。日本では、子供が一人で電車に乗れるので安心です。海外では親が送っていくか、バスで送り迎えするのが当たり前です。

**上野** インドでは、女性の就業と家事についてはいかがですか。

**参事官** 女性は働くことが奨励されています。また、男性も働く女性を尊敬しています。

**ヘーマ** 家事については、私の主人は手伝ってくれません。しかし、息子は食器の片付けと一緒に手伝ってくれます。今の若い世代が家事を分担するかどうかは、母親の教育次第ですね。またインドのアツパーミドル

(中流上位)には、専門のヘルパーがいます。料理だけをする人、掃除だけをする人という具合に役割分担がはっきりしています。

**猪口** 家族の幸せをどのように考えていらつしやいますか。

**ヘーマ** 人生に對してポジティブな姿勢をキープすることで、子供たちをポジティブに育てることができると考えています。

**上野** 人生に前向きになることで、家族はハッピーになれるということですね。

**猪口** こういう体に良い料理を食べていると若くなるわね。ところで、今、ご主人は。

**ヘーマ** インドにいます。あるプロジェクトに携わっていて、ずっとインドにいます。

**猪口** ヘーマさんのおいしい料理が食べられなくて残念ね。

**ヘーマ** でも本場のインド料理を毎日、食べていますから。



**猪口** それは違うわ。だって、その料理にはヘーマさんの愛情がないもの。料理が人を幸せにするのは、それを作る人の心がこもっているから。ヘーマさんのこのお料理に感動した方は、家族をはじめ数多くいらして、たくさんの方の幸せを振る舞っているのだと思います。



読者プレゼント

ヘーマ・パレックさんの著書  
「はじめてのベジタリアン南インド料理」を  
10名様に

25年以上にわたって世界中の菜食料理を研究しているヘーマ・パレックさんの「はじめてのベジタリアン南インド料理」を10名様にプレゼントします。ご希望の方は、巻末のハガキでご応募ください。締め切りは平成30年3月17日消印有効。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。



ヘーマさんの著書「インド式菜食生活」「ピリッ辛い！スパイシー野菜おかず」「The Asian Vegan Kitchen」「はじめてのベジタリアン南インド料理」

**猪口** モディ首相は、東アジアとの関係を強化し、経済連携を図るアクト・イースト（東方重視）政策を推進しています。自分たちの生まれた東洋を



おいしい料理で “幸福感” アップ  
日本とインドをつなぐ “口福の輪”

**ヘーマ** 皆さん、料理はどんなお代わりしてくださいね。

**猪口** チャイやデザートまでいただき、おなかいっぱいでもう食べられないわ。本当にごちそうさまでした。

ヘーマさんのお料理は、スパイスの組み合わせが非常に魅力的。豊かな香りの中にも、野菜本来のおいしさが味わえました。

また、トレーに好きな料理を盛り付け、みんなでおしゃべりしながら食事ができたのも楽しかったです。

ヘーマさんは、愛情と情熱を持って料理に接していらっしやうと確信しました。本日の “口福” をきっかけに、私も明日から料理をしようと思えました。



**参事官** 上野さん、猪口さん、本日はインドの食文化に関心を持っていただき、ありがとうございます。インド料理が日本の皆さんに親しまれ、インドと日本との絆がさらに深まることを期待しています。

**主席公使夫人** 私もすごく楽しかったです。日本食が大好きで、ずっと日本にきたいと思っていました。本日は皆さんとお友達になるチャンスに恵まれ、日本で幸せに暮らせそうです。ありがとうございます。

**上野** おいしいインド料理を食べ、 “幸福感” は高まりましたか。本日はお忙しい中、『りぶる』特別企画にご協力いただき、誠にありがとうございました。

せ、世界一にしていこうという気概が感じられます。私たちもアクト・イーストで “口福の輪” を広げていきましょう。