

インド料理で使われる用語

1. わかりにくい用語

ターリ	金属製の丸い盆
キーマ	ミンチ肉
パニール	インド製カッテージ・チーズ
サブジ	野菜
サモサ	じゃがいもとグリーンピース入りのスナック
タンドール	インドの釜（タンドリ料理用）
ダール	豆スープ
チャパティ	インドパン（漂白されていない小麦粉アタ使用）
ローティ	インドパン（チャパティより厚め）
パラタ	インド風お好み焼
プーリ	チャパティを油で揚げた小さなパン
ビリヤーン	スパイス入り炊き込みご飯
ライタ	ヨーグルト入りサラダ
チャトニ	薬味。ソース。野菜や果物に香辛料を加え、煮込んだり、漬けたもの。
ラッシー	ヨーグルト飲料
キール	牛乳を煮詰めたデザート
アタ	小麦の全粒粉
ギー	牛乳の上に浮いた脂肪だけを取り出し、火にかけ、煮詰めたもの
パパド	せんべい状のスナック。ムング豆の粉が主原料
ムグライ	「ムガールの」との意。宮廷料理の代名詞
プラオ	具なしの炊き込みご飯
ラサム	ペパーウォーター
サンバル	南インドの代表的料理。野菜と豆のスープ
シャーヒ	「豪華な」という意
アールー	じゃがいも
コフタ	ミンチ揚げ
クルフィ	インド式アイスクリーム
ドーサ	南インドのクレープ。マサラドーサが有名
アップラム	ケララ州の米のクレープ
ウットパム	南インドのお好み焼
イドリ	蒸しパン風
パラク	ほうれん草
ジーラ	クミンシード
マサラ	様々な意味があり、香辛料のブレンド 香味野とスパイスをミックスして火を通した料理のベース、汁気がないスパイシーな料理、ポテトやその他の野菜とスパイスやハーブのミックスされた具等。

2 . スパイス

ターメリックパウダー	カレーの黄色の色のもと。 うこん
レッドチリパウダー	赤唐辛子
ホールチリ・レッドチリ	レッドチリパウダーの元
クミンシード	カレー粉の主要な部分を構成するスパイス
クミンパウダー	クミンの粉状
コリアンダーパウダー	味ととろみで重要なスパイス
コリアンダーシード	コリアンダーパウダーの種
カルダモンホール	高級スパイス (QUEEN OF SPICES)
	中東でよく使われる。 { アラビックコーヒー }
カルダモンパウダー	カルダモンの粉状
クローブホール	独特の甘い香り。 丁子
シナモンホール	シナモンティック お菓子づくりの材料
ベイリーフ	月桂樹
フェネルシード	口直し用
ブラウンマスタードシード	南インドの代表的なスパイス
フェネグリーク(メティ)	カレー粉などのミックススパイス、チャツネによく調合。南インド料理によく使用
	フェヌグリークリーフ。これを加えて煮込むと風味が増す
カスリメティ	
	赤い糸状で極細な高級スパイス (炊き込みご飯やブイヤベースに使用)
サフラン	
	けしの実
ポピーシード	サモサ用
アジワンシード	香味野菜
コリアンダーリーフ	

3 . スパイス以外の食材

ミントリーフ	マトン料理に向く
グリーンチリ	生の青唐辛子
ムングダル	緑豆
マスルダル	レンズ豆(レンティル)褐色の皮がついたままの状態
	ひよこ豆をひき割ったもの (YELLOW SPLIT PEA)
チャナダル	
	黒豆をひき割ったもの
ウラドダル	中身のパルプをよく使う
ココナッツ	甘酸っぱい風味の果実。南インド料理によく使う。
タマリンド	
	ひよこ豆の粉末
ベースン	

4.代表的な料理

(1)北インド料理

ナン

チキンカレー

タンドリチキン・ティッカ

シャーヒパニール

チャナマサラ

ジーラプラオ

ダールマカニ

マトンビリヤーニ

ライタ

クルフィ

パニール(カッテ ジ・チーズ)入りカレー

豆を煮込んだカレー

クミンシード入り炊き込みご飯

黒豆の煮込みスープ

羊肉の炊き込みご飯

ヨーグルト入りサラダ

インド式アイスクリーム

(2)南インド料理

マサラドーサ

サンバル

レモンライス

カードライス

ゴアフィッシュカレー

ウットパム

ラサム

ポリヤル

南インドの甘さのないクレープ

(サンバルと合う)

豆と野菜の南インドスープ

黄色のさっぱり味のごはん

ヨーグルトライス

ココナッツとタマリンドの魚カレー

お好み焼

ペパーウォーター

野菜のスパイス炒め

(大学でヒンディ語を専攻した現代インド研究家 久保木一政氏チェック済)

以上