

平成 23 年 6 月 19 日

インドでの野菜(ベジタリアン)料理について

- ・ ベジタリアン料理はインドでは非常に普及しており、その理由は宗教に由来している。インドでの宗教はヒンドゥ教、イスラム教、仏教、ゾロアスター教、シーク教、ユダヤ教、キリスト教であり、各宗教とも食を規制する教えがある。
- ・ イスラム教徒、ユダヤ教徒は豚肉を食べない。ヒンドゥ教徒は牛肉とほとんどの場合豚肉は食べない。仏教徒やヒンドゥ教の特定カースト(上位)やジャイナ教徒は菜食主義。インドの特定地域である、グジャラート(西部)、タミル・ナド(南部)、ケララ(南部)ではベジタリアン料理がよく知られている。
- ・ インドでの菜食主義者(ベジタリアン)はインドの人口の6割とも8割ともいわれており、豆や野菜しか食べない。魚貝類や肉は食べない。(動物を殺生はしない)インドは非菜食主義者でもお祭りの時は酒も飲まず、肉料理や卵料理も食べない。
ヒンドゥ教徒は神様の牛は食べないが、ミルクはよく飲む。(ミルクを飲んでも牛を殺すことはないというのが理由。)同様にヨーグルトも飲む。卵は微妙・卵の形のない卵が使われたケーキはよく食べる。
豆と野菜はもっとも消化によいと言われている。豆スープ(ダル)は日本のみそ汁のようによく飲まれている。
オクラのサブジ(炒め煮)グリーンピースのサブジは多く食べられている。
又、じゃがいもの料理も多い。インドでの典型的な家庭での食事メニューは下記。
 - 昼はチャパティ(全りゅう粉のパン)、ポテトのサブジに豆スープ(ダル)
 - ティータイムはフライドポテトや豆でつくったせんべいのパパドとチャイ(茶)
 - 夜はパロータという揚げパンとポテトの入ったカレー
 - 朝食は前の晩につくったカレーにパロータ
- ・ 豆や野菜では食事が単調と思われるかもしれないが、調理方法の工夫とスパイス調合のバラエティにより、飽きのこない料理が作られる。
よくつかわれる野菜はしょうが、ししとう、生のコリアンダー及びライム。