

平成23年2月13日

西アジア・中東地域(含む一部東南アジア)での食文化

1. スパイス圏インド系

(1) スパイスの種類

(スパイスの生産国兼消費国。海のシルクロードを通じ、スパイスが中東、ヨーロッパに輸出された。)

ウコン(ターメリック)、こしょう、しょうが、コリアンダー、カルダモン、ナツメグなど。

(2) 対象国

東南アジア

ミャンマー、マレーシア、インドネシア

南アジア

バングラディッシュ、インド、ネパール、スリランカ、パキスタン

2. スパイス圏中東系

(1) スパイスの種類

(中東地域は古くから、スパイスの中継地であると共に消費地でもあった。)

こしょう、クローブ、クミン、にんにく、サフラン、ごまなど

(2) 対象国

イラン

主食はナン(ペルシャからインドに伝わる) カバブ(シシカバブ、チェロカバブ) キャビア、ポロウ(米料理)

世界遺産：ペルセポリス(シラズ)、イスファハンのイマーム広場

イラク

パン、カバブ、マスグーフ(チグリス川、魚のバーベキュー)

アラック(ナツメヤシを蒸留、乳香で風味)

世界最古の文明メソポタミア、数多くの文化遺産

東地中海諸国(レバノン、シリア、ヨルダン、パレスティナ)

レバノン

ゴマ、レモン、オリーブオイル、ハーブ類、ヨーグルトを使った料

理が多い。シナモン、オールドスパイスが多く使用。

チーズ、オリーブ野菜を用いたメッセと呼ばれる前菜、付け合せは他のアラブ国共通。ファラーフェル、ババガヌージュ、ホムス、タブーレが有名。

世界遺産：パールベック

ベイルートは中東のパリと呼ばれる。

ヨルダン

メッセ（前菜）は共通。ヨルダンの国民食マンサフ（ご飯の上にヨーグルトソースで煮たラムとあわせて食べるベドウィン食）シシカバブ、マクルーバ、キッベなど）

世界遺産：ペトラ

シリア

食はレバノン料理に類似。地中海、エジプト、メソポタミアを結ぶ交通の要所。パルミラ（世界遺産）、アレppoに遺跡が多い。

GCC（湾岸協力会議）諸国

サウジアラビア、クウェート、バハレーン、カタール、アラブ首長国連邦、オマーン以上6ヶ国

独自の料理はベドウィンがつくる炊き込みご飯。（羊、チキン、海産物が入る）他にレバノン料理、アジア系米料理などを適宜取り込む。

サウジアラビア

カバブ、コフタ（ミンチ料理）等の肉料理やピラフのカブサ（ご飯に鶏肉をのせることもある）がポプラー。

観光地：マダインサレ、ディリア、赤い砂漠

金細工が安い

入国ビザ入手困難

クウェート

マンサフ（羊の丸焼き）がポプラー。

金細工が安い。

砂漠にあやめの花が咲くところあり。

入国ビザ入手困難

バハレーン

魚、肉、米、デーツを使った料理。マクブース（炊き込みご飯）がポプラー。

観光地：シェイクビーチ、泉（バハレーンは2つの海の意）

ダウ船が見れる

空港にて72時間ビザが下りる

カタール

バハレーンと同様マクブースが有名。レバノン料理の他に、外人労働者が多い為、母国のインド、パキスタン、イラン料理も多い。

空港にてビジネスビザが下りる。観光の場合は要調査

アラブ首長国連邦（アブダビ、ドバイ、シャルジャ、等7首長国）

ドバイではインターナショナルな料理が食べられる。伝統料理のマンサフやレバノン料、インド、パキスタン料理、アメリカのファーストフードなどが食べられる。

金細工やカーペット(特にペルシャ)が安い

ダウ船が見れる。ゴルフが出来る。

ビザは泊まるホテルにアレンジ依頼する。

オマーン

インドとの交流が長く、インド料理が多い。他に伝統食、マラク(野菜のカレー)、マクブース(羊と海産物が入った炊き込みご飯)等。

相当な高温の為、ヨーロッパより避寒に訪れる。南欧の雰囲気あり

ビジネス用のビザ（NOC）が下りる。観光用は要調査

イエメン

砂漠料理の他にサルタと呼ばれる伝統料理（肉や野菜を石鍋で煮た独自の料理）

対岸のアフリカ大陸にあるエチオピア、ジブチ、ソマリア等の影響を受けている。

世界遺産：サナア旧市街(バーブヤマン)

中世のイメージを残す最後の秘境地。古い土の建物が残っている。

マカッラは日本人がほとんど訪れていない観光地

エジプト

「エジプトはナイルの賜物」といわれ、中東での政治、文化の中心。トルコ、ギリシャ、レバノン等地中海に面した共通した料理と共に伝統料理もあり、ユニークな食文化を持つ。又、比較的自由的な雰囲気からトルコと共にベリーダンサー達が育っている。代表的な料理は下記。

モロヘイヤスープ（日本にも紹介）、メツツェ(前菜)、ハマーム・マハシ（鳩料理）、コシャリ（豆、マカロニにトマトソースをかけた料理）フール・メダミス（そら豆のサラダ）、ターメイヤ（つぶしたそら豆やスパイスをパイに包んで揚げた料理）等

世界遺産：カイロ歴史地区、ヌビア遺跡、メンフィス周辺のピラミッド地帯、古代都市テーベとその墓地遺跡

スーダン

北部のアラブ人（イスラム教）、南部の黒人(キリスト教)に分かれ、紛争中。

エジプト料理と似た料理が多いが、豆入りスープ、オクラシチュー、キュウリ入りのヨーグルトサラダ、中東でよく食べられるカバブ、コフタ(ミンチのだんご)、ファラフェルサンドもよく食べられる。

トルコ

別途レポートの予定。

以上