書き抜き読書ノート 662 | 2010 年 7 月 22 日

酒井美代子著「アジアごはんー絶対食べたい一皿ー」

王様文庫、三笠書房 2002 年 6 月 20 日刊を読む

アジアごはんー絶対食べたい一皿ー

１．活きのいいカレーは健康にもいい

(１)インド料理(カレー)には、香り豊かな、活きのいい、香辛料(スパイス)が欠かせない。このスパイスの活きの良し悪しが、料理の出来を左右する。インドのスパイスマーケットへ行けば、香り高いスパイスの山が幾重にも連なり、その芳香にむせかえるほどである。

(２)このスパイス、食品の保存に優れていると共に、人の体にとてもありがたい効能がある。カレー色の素となるターメリック(鬱金(うこん))には、肝機能促進や発癌抑制の作用が、クローブ(丁子)には、胃腸機能促進や滋養強壮作用があるし、シナモン(肉桂)には、発汗や解熱作用があって、暑い国では上がった体温を下げてくれる。

(３)それらを多用した香り高いカレーは、まさに医食同源であり、体にとても優しい食べ物なのである。インドでは毎日たくさんのカレーを食べたが、不思議と胃にもたれることもなく、とても快調であった。

(４)日本でカレーを食べると、時として強烈な胸やけに襲われることがあるが、おそらくそれはスパイスと油の活きの違いによる。インドでも安食堂では、あまりいいものを使っていないので、お勧めできない。インドで快適に過ごすには、何はともあれ、活きのいいスパイス(カレー)を探すことである。

２.「タンドーリー・チキン」を極める

(１)インドでご馳走というと、「タンドーリー・チキン」の名前がよくあがる。前の日からヨーグルトや各種スパイスなどに漬け込み下処理された鶏肉が、タンドールと呼ばれる独特な縦長の窯(かま)で焼かれ、色鮮やかな朱色に染まって出てくる。

(２)タージ・ホテルのシェフにつくり方を尋ねてみた。ブロイラーは水っぽいので、地鶏を用意する。半身にした鶏肉に細かい切れ目を入れ、レモンをよくすり込む。ヨーグルトやいろいろなスパイスの入った漬け汁(詳細は秘密)に、室温で約 15 時間漬け込む。大串(プルシェット)に突き刺して、タンドールの中で 20 ～ 30 分かけてじっくり焼き上げる。窯の温度は、200 度前後が最適とされている。

(３)「タンドーリー・チキン」は家庭でつくれるような料理ではなく、できれば少し奮発して、タンドール料理専門のレストランで味わってみてほしい。

P.162 ～ 164

[コメント]

「豊かな人生」を目指すなら、日本各地、世界各地でみんなが大好きなものに挑戦し、「おいしさ」を共感、共有するというのも一つの考えだ。私の大好物インドなら「カレー」、「タンドーリー・チキン」。読んでいて思わず「ゴクン」とつばをのむ音が聞こえる。

－ 2010 年 7 月 22 日林明夫記－