

## 調理実習レポート

福元瑞季

2014年11月27日、二宮ゼミではムガル朝時代の料理のレシピをもとに、調理実習を行った。調理したものはキチュリー、キール、乳粥の3つであるが、私はキチュリーを担当したのでそれを中心に振り返ってみたい。

キチュリーとは、豆入りの粥である。ムガル朝のレシピには、米・ムング豆・油・塩とあった。現代のレシピがないか調べたところ、インドでは今でも体が弱っている時などに食べられる、一般的な料理だということがわかった。今回の手順は以下の通りである。

- ① 予め混ぜ、浸水させておいたムングダール（緑豆）とインディカ米を鍋に入れ、水・サラダ油を加えて煮る。



- ② フライパンに少量のサラダ油を熱し、クミンシードを数粒入れる。シューッと泡が出てきたらクミンシードの残りを入れ、みじん切りにした大蒜・生姜を加える。パチパチとはじけて香りがしたら①に油ごと混ぜる。



- ③ 味を見ながら塩をふる。

ターメリックやレッドペッパーは入れなかったが、トマトを使うなど現代風のアレンジもしなかったため、概ねムガル朝時代のものと変わらないと考えられる。塩と豆の味だけが

する素朴な粥を想像していたが、クミンシードが香ばしく美味しかった。大蒜と生姜の風味もアクセントになっていたと思う。



乳粥（写真中央）は、ブッダがスジャータにもらいその後悟りを開いたと言われるもので、古くからあった。より当時のものに近づくよう、砂糖ではなく蜂蜜を使った。米と牛乳の組み合わせで、しかも甘いので、正直食べる前はやや抵抗があった。しかしできたてで温かかったせいか、思っていたよりも食べやすかった。

キール（写真右）も牛乳がベースの粥だが、ナッツなどを加えて現代でもデザートとして食べられる。普通ドライフルーツは、レーズンやデーツ（ナツメヤシ）を入れるそうだ。しかし今回オレンジやパイナップルも入れてみたところ、甘みが増した。またその場で試食した時も冷ましたが、後で冷蔵庫に入れて冷やしたものを食べると、より美味しかった。実際インドなどでも冷たい状態で食すらしい。

自分たちで調理し食べることで、少しではあるが、ムガル朝の文化をより具体的にイメージすることができたと思う。当時のレシピには材料とその分量しか書かれておらず、どういう工程を踏んだのか詳しいことは不明である。しかし多少調理方法が変わっても、現代まで残っているものもあるとわかった。