

2023年11月17日 調理実習活動報告

インドの大根はさみパンなど

編 食文化史研究会代表 吉澤 和史

目次

1. ムーリー・デ・パランタ（インドの大根はさみパン）
 - 1-1. 蕪合（豚肉卵入りニラパイ）
2. マスールダール（豆カレー）
3. 大根のウールガイ（インドのピクルス）

1. ムーリー・デ・パランタ（インドの大根はさみパン）

○料理の概要

ムーリー・デ・パランタ（インドの大根はさみパン）は、北西インド、パンジャブ地方の料理である。インドのパンとして有名なナンもパンジャブ地方の料理だが、ナンなどは卵を使っているためベジタリアンの人々は食べることができない。これに対しパランタは、ベジタリアンであっても食べることができる。「パランタ」というのはパンジャブ地方の言い方で、一般的には「パラター」という方が知られている。アーターやギーそのものを入手することが困難な一部の材料については、本調理実習では菓子用全粒粉や油などで代用したものもある。

○材料（五人分）

- アーター（全粒粉） 2.5 杯
- ギー 大さじ1
- 水 適量
- 大根 1本
- 塩 大さじ1

○調理工程

1. 大根を千切りにし、塩をふりかけて10分ほどおき、水気をしぼる。大根から絞った塩水は別に取りおく。
2. アーターにギーを練りこみ、絞った塩水も加え、もし足りなければさらに水を加え練り上げる。
3. 練ったタネはまわりに油をぬり、ラップをかけ、ビニール袋に入れて20分程おく。



4. タネから 25g ずつとって団子を 2 つ作り、アーターの打ち粉をふった上で、ベーラン（のし棒）でのばす。



5. のばした 2 枚の間に大根をはさみ、まわりをとじ、さらにのばし、フライパンで焼く。



○感想

大根に塩を振ったことで生臭い匂いが消えて、大根の甘みが味わえられた。無発酵の小麦粉を使っているため揉むときやのし棒で伸ばすには硬い。パンの食感は今まで体験しなかったものであり、大根との相性も抜群であった。

○反省

塩をさほど入れなかったので、薄い味しかなかった。スパイスや香辛料を入れて味を改善することが必要だと思った。

1-1. 薺合（豚肉卵入りニラパイ）

○料理の概要

薺合（豚肉卵入りニラパイ）は中国の庶民料理である。東北地方でよく食べられる。ニラとたまご、ひき肉が入った大きな餃子のような点心である。最も早い記述は、清代の学者朱彝尊の『食憲鴻秘』（1731年）である。そのあと、袁枚の『随園食单』（1792年）にも「薺合」の条を見られる。つまり、最も遅くても18世紀からニラパイが庶民料理になったと考えられる。現在でも簡単に作られる料理の一つとして、人気は200年前から変わっていない。本調理実習では、ムーリー・デ・パランタの材料で中の具材をアレンジすれば他の料理も作れるのではないかとこのところから発案された。

○材料(五人分)

- 薄力粉 600g
- 水 適量
- ニラ 4束
- 卵 3個
- ひき肉 少量
- こしょう 適量
- 塩 少量
- 油 少量



○調理工程

1. パンの生地を作り、薄力粉にぬるま湯をいれてまとめる。
2. ニラをみじん切り、たまごとひき肉を炒め、少量の塩を入れる。最後に生のニラと合わせて、混ぜる。
3. パン粗粒粉を団子作り、のし棒でのばす。
4. 円形の半分に具をのせる。餃子のように半分をあわせて包み、浪形の文様をつくる。
5. フライパンに油をしいて、ニラパイをいれて蓋をして焼く。弱火で焼き、焼目ついたら、裏返しやく。両面焼き目つくまで焼く。

○感想

よくできたと思える。研究会に中国北部出身のメンバーがいたため、彼らが主導となって作ってくれた。パイの皮は柔らかくて、焦げる部分もちょうどよくて、特殊な鍋の味が付いた。形はメガサイズの餃子に近かったので、周縁部は柔らかくて、食感は多様だった。さら

に、ニラは加熱する途中で水分が出てくるので、中身はとてもジューシーだった。汁は飛んでくる程度の感じだった。卵とひき肉の加えて、風味をさらに重層に感じられた。複雑な調味料を使わずに、野菜のうまみを味わることこそ、ニラパイの特色だと感じた。

○反省点

中身の量は多かったのが、次回で注意すべきである。再現度はかなり高かったのが、やはりレシピにそっくりで複製することだけでなく、本場から来たテクニックが最も重要だと思う。レシピを研究した上で、多様な文献やビデオ、YouTubeなどから作り方を学んだほうがよいかもかもしれない。

2. マスールダール（豆カレー）

○料理の概要

ダールとは豆カレーのことで、マスールダールは赤や橙色のレンズマメから作られる。栄養価が高く、良質のたんぱく質や食物繊維を含むため、ベジタリアンの食事において重要な栄養源の一つとなっている。カレーとはいっても加える水の量などによってルー状のものからスープ状のものまで様々であるが、本実習ではルー状のダールになった。

○感想

味は濃厚だった。豆は完全にカレーに溶けていた状態で、濃いスープであるともいえる。食感はクリームに近いどろどろ状であった。味は塩辛いカレーで、香辛料の香りは少なめであった。当地のカレーの作り方を復元することは難しいけれど、食感は現場に近かったのが、特に改善点はないと考えている。



3. 大根のウールガイ（インドのピクルス）

○料理の概要

ウールガイは南インドで食べられている漬物で、アチャールとも言う。材料は様々な野菜があるが、本調理実習では大根を用いた。

○材料（二人分）

- 大根 200g
- 塩 小さじ1

- イエローマスタードシード 小さじ 1/2
- ターメリックパウダー 小さじ 1/2
- チリパウダー 小さじ 1/4
- サラダ油 大さじ 2
- 酢 大さじ 2

○調理工程

1. 大根は 1cm 角に切る。ボウルに入れて塩をふり、混ぜ合わせて 15 分程置く。
2. ザルに上げて、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
3. フライパンにサラダ油、スパイス類を入れて弱火で加熱する。イエローマスタードシードが弾けてきたら火から下ろす。
4. ボウルに大根、スパイス類、酢を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて冷蔵庫で 2 時間程漬ける。味がなじんだら器に盛り付ける。

○感想

冷蔵庫で冷やしたので大根の食感はガリガリで、水分はまだ発揮されていない状態で体験できた。カレーに近い茶色の油性質な調味料と香辛料が使われたが、辛口でも塩口でもなく、ちょうど良い味付きが大根の甘味とさっぱりとした食感を強調できた。主食がなくてもたくさん食べられる前菜だった。

液体の調味料だけではなく、粉状の香辛料も加えたほうがもっと本場の味に近くなるかもしれない。長方体だったので、他のかたちでも作ってみたいと思っている。特に強い癖がない味付きなので、家でも日常的に作られると考えている。油は洗濯する時には簡単に落とさないので、要注意である。

○反省点

本来の調理工程では 2 時間ほど寝かせる必要があったが、実習室の利用時間との兼ね合いがあったため短時間しか寝かせることができなかった。機会があればちゃんと 2 時間寝かせたものも作りたい