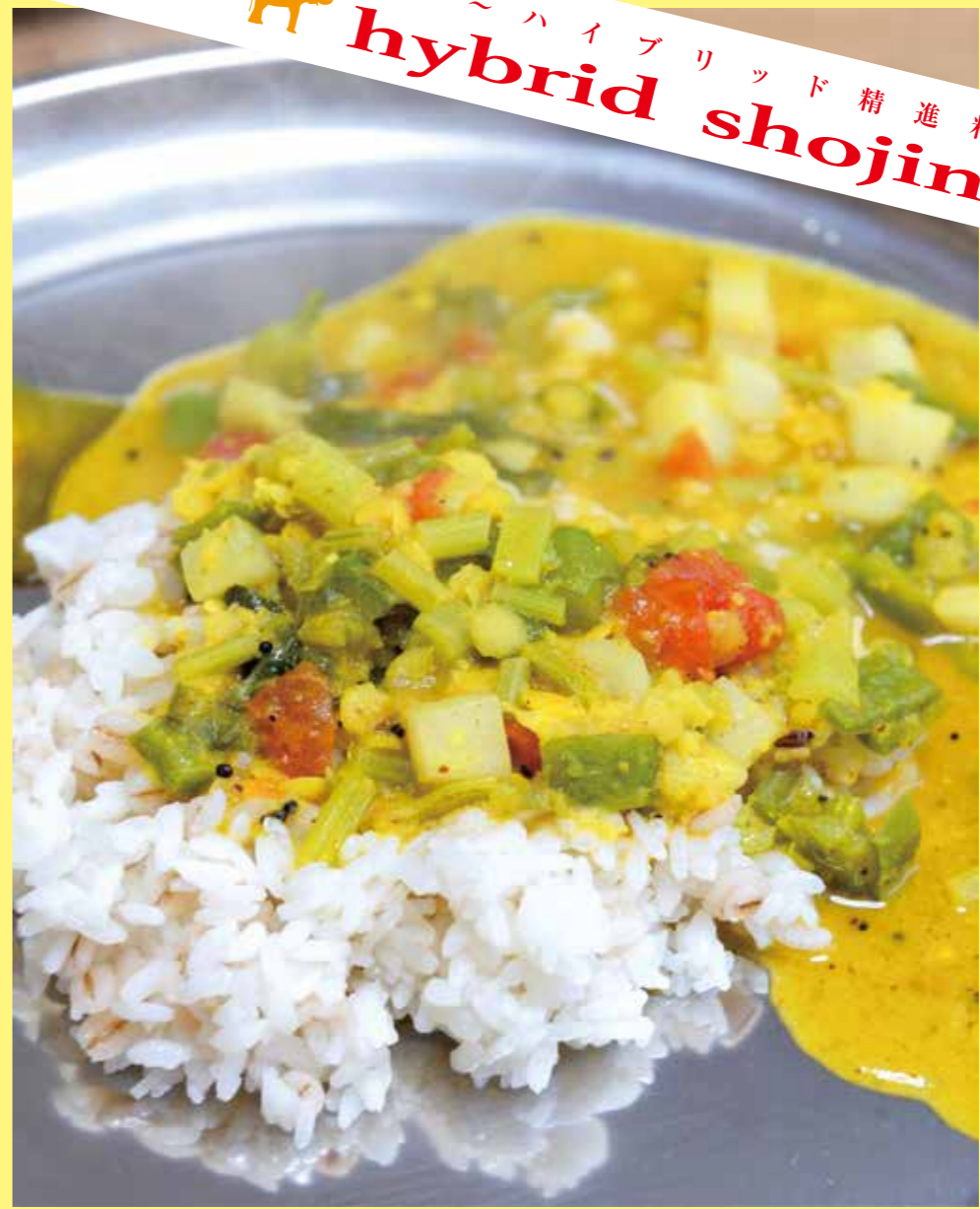


スパイス×精進 南インド料理 サーンバール



サーンバールは、南インドで毎日食べられている、日本でいうみそ汁みたいな料理です。煮崩した豆と野菜を煮て、タマリンドで酸味をつけます。ご飯にかけるだけでなく、ティファーン(スナック)のたれとしても食べられています。

たとふさいこう けんえんきょうこつ おこ  
縦い青菜羹を作るの時も、嫌厭軽忽の心を生すべからず 『典座教訓』より  
たとえ粗末な菜っぱを用いてお汁物やおかずを作る時でも、これをいやがったり、  
いいかげんに扱ったりする心を起こしてはならない。

インド料理といえば、タンドリーチキンにナンやカレーを想像したあなた。ちょっと待ってください。日本にも北海道から沖縄まで南北の文化風土があるように、日本のおよそ八・七倍もの国土面積を誇るインドもまた、南北でまったく違った側面があるのです。

インド洋に面した最南端の地からお届けするのは、サーンバール。南インドの食卓で毎日食されている家庭料理です。バナナの葉の上に敷いたご飯に豪快にぶっかけて、現地の人たちは指を使ってかき込んでいきます。

インドはベジタリアンも多く、肉や魚はもちろん、ネギ・ニラ・ニンニクなどの食材を使用しない料理もたくさんあります。さらに、燃料事情が悪いインドでは、調理に時間をかけないために野菜は細かく切り刻み、貴重な食材は皮をむかずに丸ごと使います。食材から調理法まで、そのすべてが日本の精進料理のスピリットに共鳴するのです。

ん？ちょっと待った。当時のお釈迦様たちも、こんなサーンバールを托鉢でいただいていたのかも。そう考えてみると、ハイブリッドなんて形容するのは愚の骨頂。精進料理の原型、これぞオリジン精進でしょう。

今号のお香の特集にちなんで、香原料のスパイスもふんだんに使ったサーンバール。レシピを伝授して下さるのは、インド人にもその腕を認められたインド料理ユニット、マサラワラーのお二人です。ナマステ！

南インドの味噌汁。野菜は何でもOKです。

## サーンバール

マサラワラー＝調理とレシピ Cooking : Masala wara

### 材料

カブ、ピーマン（野菜はナス、インゲン、ウリなど、なんでも）  
トマト…1個 トウモロコシ…1カップ  
水…1400cc 油…大さじ1 塩…適量 タマリンド…適量

### 【パウダースパイス】

ターメリック…小さじ1/2 チリパウダー…小さじ1  
サーンバールパウダー…大さじ2

### 【テンパリング用スパイス】

マスタードシード小さじ1 ウラドダル…小さじ1  
チャナダル…小さじ1 クミンシード…小さじ1/2  
ヒング…小さじ1/2 純度が高いのであれば1/4  
唐辛子…3本 メティシード…小さじ1  
カレーリーフ…ひとつまみ

\*スパイスについて、手に入らないものは省略してもOK。

\*サーンバールパウダーの作り方（比率）

コリアンダーシード…5 マスタードシード…1  
クミンシード…1 ブラックペッパー…2 メティシード…1  
チャナダル…2 ウラドダル…2 唐辛子…1 生米…1  
を弱火で乾煎し、スパイスミルで粉にする。

### 作り方

<下ごしらえ>

- ① 野菜は2センチ角くらいに切っておく
- ② タマリンドを、200ccのお湯か水に入れて、手で揉んで、ジュースをつくる。種や筋などは取り除く。

<煮る>

- ③ 圧力鍋にトウモロコシと水1200ccを入れてフタをして、強火にかける圧力がかったら、弱火にして10分くらい待つ。火を止めて、圧力が抜けるまで待つ。圧力鍋が無い場合は、トウモロコシを水に浸して1時間くらい待ってから吹きこぼれないように注意して、形がなくなるまで煮る。

- ④ 切った野菜を鍋に入れて、中火でいっしょに煮る。このとき、ドロドロすぎようであれば、少し水を足す。

- ⑤ 野菜に火が通ったら、パウダースパイス全てと、塩大さじ1を入れて煮る。パウダースパイスがダマにならないようにかきまぜる。

- ⑥ スパイスがよくなじんだら、火を止めて、水に溶かしたタマリンドのジュースを入れる。

<テンパリング～仕上げ>

- ⑦ フライパンを用意し、油をおさじ1を入れて弱火にかける。

- ⑧ マスタードシードを入れて、弾けるまで待つ。

- ⑨ チャナダルとウラドダルを入れて、黄金色になるまで待つ。

- ⑩ ヒングをいれる。

- ⑪ 唐辛子を入れる、唐辛子が赤黒くなったらメティシードを入れ、すぐにカレーリーフを入れる。油が弾けるのでフタを載せると安全。

- ⑫ 油ごと⑩の鍋にいれる。

- ⑬ 塩で味を調べてできあがり！



サーンバールパウダーは調合済みの市販品もあります。



① 野菜は2センチ角くらいに切る。火がすぐ通るようにするため。  
③④ 水で調整しながら煮る。水で柔らかさを調整しながら。  
⑦ テンパリングで香りづけ。カレーリーフは油が弾けるので注意。  
⑩ コクを出すために使用する調味料のヒング。ユリ科の植物の樹脂。



●PROFILE / マサラワラー  
武田尋善（画家）と鹿島信治（シタール演奏家）によるインド料理ユニット。店は持たずにいろんなところ出張してはインド料理を作りまくる2人組。2011年にはインドに渡り現地の人々にインド料理を作るイベントを開催し、インド人に「おっ、いつも食ってるやつだ。」と言わしめる。数々のインド雑誌やメディアでも紹介されたりと、いまや引っ張りだこのカリスマユニット！2014年10月に刊行された『南インドカルチャー見聞録』には秘伝のレシピを多数掲載。最近はお寺イベントにも出演多数。料理教室からライブイベントまで何でもOK。出演のお問合せは下記URLより。  
●公式サイト <http://masalawala.info/>  
●『南インドカルチャー見聞録』（2014年 / 阿佐ヶ谷書院）井上明・春奈&マサラワラー 著 1,700円＋税

●マサラワラー御用達！スパイスや豆など買えるお店  
グリーンナスコ  
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-10-8 1階  
JR山手線「新大久保駅」より徒歩2分  
年中無休 12時～24時（年末年始を除く）  
tel:03-5332-5194 fax:03-5332-5195

●ネットでもスパイスが買えます  
アンビカトレーディング (Ambika Shop)  
<http://www.ambikajapan.com/jp/>  
アジアハンター (インドの食器も買えます！)  
<http://www.asiahunter.com/>