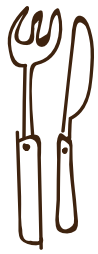
食を通して知る

イスラム世界の多様性

～草の根レベルで理解を深めよう～



エジプト

インドネシア

イラン（ペルシャ）

トルコ

Multilanguage Center
FACIL
特定非営利活動法人多言語センターＦＡＣＩＬ

公益信託 神戸まちづくり六甲アイランド基金の助成を受け製作しました。

エジプト

お料理の提供と解説

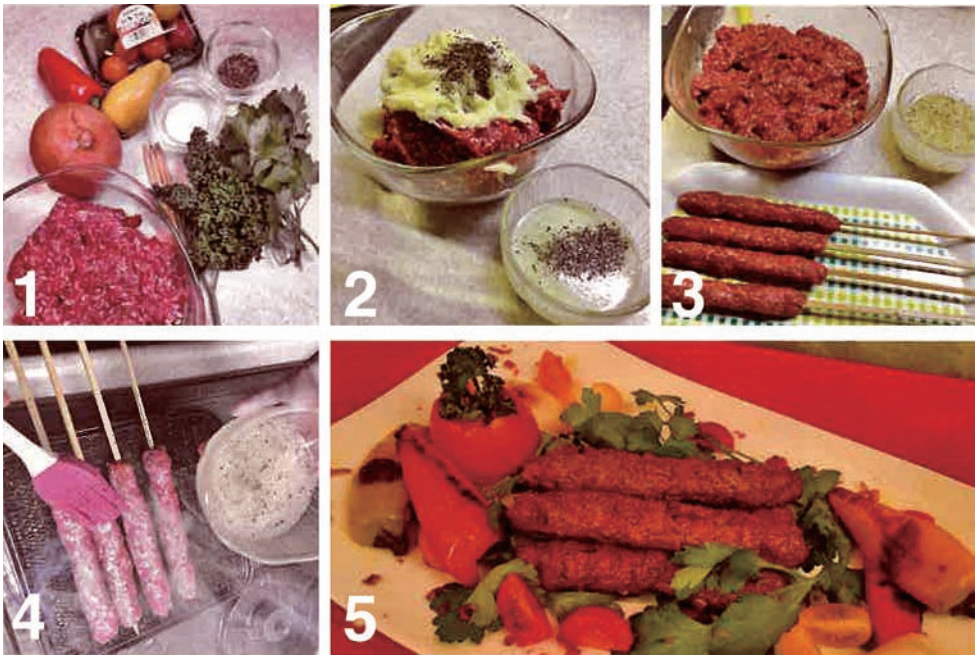
JINAさん

エジプト料理&地中海料理JINA
神戸市中央区中山手通1-22-10 象ビル2階
（三宮駅から徒歩8分。北野坂上がる右手）
Tel: 078-271-3195
http://jinabar.seesaa.net/

お店でも大人気！コフタ･マシュウィーヤ。

「コフタ･マシュウィーヤ」はラムのひき肉にタマネギを混ぜ込んでスパイスを加えて焼きあげたものです。日本ではケバブという名前が一般的ですね。このひき肉を焼いた料理の原型はアルメニアもしくはギリシャからエジプトに伝わったと言われており、コフタをエジプトで初めて販売したファミリーがハーテイー氏でした。そのため、エジプトのコフタ専門店にはハーティーという名前が多いんですよ。

recipe



材料

○コフタの材料

- ラムのミンチ …… 500g
- タマネギ（大） …… 1個
- 塩 …… 適量
- コショウ …… 適量

○野菜（盛りつけ用）

- パプリカ（赤、黄、オレンジ）… 各1個
- トマト …… 適量
- エリンギ …… 適量
- パセリ …… 適量

作り方　コフタマシュウィーヤ（2～3人分）

1. タマネギの皮をむいた後、すりおろし、それをガーゼで絞った後に、絞り汁と絞りカスに分別します。絞りカスはミンチの上に加え、絞り汁はすぐに塩とコショウを加えて混ぜます。
2. ミンチに塩とコショウをかけて、さらに1の絞りカスを加えて混ぜます。
3. 2を棒状にととのえて、それを焼き網の上にのせて中火で焼きます。焼きながら適時、1の絞り汁をブラシでぬります。

※適時、回しながら焼いて、焼きムラがないようにしてください。

4. 3が固まり、香ばしい香りがしたらお皿に移します
5. 野菜は好みの形に切って、ミンチの脂をのせたまま、焼き網で焼き、4に盛りつけます。

エジプトの伝統菓子、カハク。

「カハク」はエジプトでお祝いの時に食べるお菓子です。このお菓子はいつの時代から作られてきたのかよく分かっていませんが、約4500年前、クフ王のピラミッドが造られた時には、100種類ものカハクが供えられたと伝わっています。何と当時のレシピが今でもそのまま伝承されているのです!

クフ王のピラミッド内部にある王の部屋に、太陽の光が差し込む瞬間が“神の訪れ”と信じられ、そのために供えられたものであり、当時カハクに描かれた模様は太陽の光を型取ったものでした。

クッキーの祖先とも言われるカハクは神へのお供え物として始まり、今では結婚式、ラマダン明けのお祭り、キリスト教のお祭りなどの祝い菓子として作られています。和菓子も神へのお供え物としての歴史を持ち、自然を型取ったデザインなど、自然と共に生きて来た農耕民族であるエジプト人と日本人の共通する部分が興味深いですね。

recipe

材料 (約 50 個)

- お菓子用小麦粉 …… 500 g
- 塩 …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 大さじ 1
- 無塩バター …… 250 g
- 生白ゴマ …… 大さじ 1
- フェンネルパウダー …… 小さじ 1
- 牛乳 …… 100 cc
- ドライイースト …… 小さじ 1
- ローズオイル(エッセンス) …… 少々
- 粉砂糖 …… 適量

作り方

1. ボウルにお菓子用小麦粉、塩、砂糖、フェンネルパウダー、生白ゴマを入れて混ぜる。
2. バターを火にかけて、沸騰したら弱火にして泡がなくなるまで熱する。
3. 1 に 2 を加えて、ゆっくりと木べらで混ぜて、少し冷めたら、手で 1 と 2 がなじむまで混ぜる（この作業が重要ポイント）
4. 牛乳を少し温め、ドライイーストと口ズオイルを加え、これを 3 に加えて手に生地がつかなくなるまでこねる。
5. 4 にラップをかけて（空気が入らないように密着させる）、20 ～ 30 分寝かす。
6. 5 の生地をちぎり、くるみ大にボール状に丸め、手のひらでゆっくり広げて円の形を作る。
   これを繰り返し全て作り終えたら表面に模様を描く。
7. 6 をオーブンで 230℃で 30 分焼いてオーブンから取り出した後、十分に冷ませて粉砂糖をまぶせば出来上がり。

イラン（ペルシャ料理）

クルミとザクロの煮込み「ホレシテ・フェセンジュン」。

お料理の提供と解説

ハミッドさん

PARS CUISINE（パースクズィン）
神戸市中央区北長狭通3-2-16　3階
（元町駅から徒歩3分）
Tel: 050-3462-5704
https://r.gnavi.co.jp/d0m262340000/

材料

ホレシテ・フェセンジュン（5～6人分）

- クルミ …… 200g　（フードプロセッサーでペースト状に）
- チキン …… 250g　（皮をはぎ食べやすい大きさいカット）
- かぼちゃ …… 50g　（皮を取ってサイの目にカット）
- 玉ねぎ …… 中玉1/4　（1cm角の大きさにカット）
- オニオンソテー …… 10g
- ざくろペースト …… 600g～70ml（酸っぱいのが好きな方は多め）
- 水 …… 600ml
- 砂糖 …… 15cc
- 塩 …… 4cc
- コショー …… 少々
- ミックスハーブ …… 10g
- 塩 …… 30cc
- コショー …… 15cc
- ターメリック …… 5cc
- ドライライム（仕上げに入れる）…… 45cc

作り方

1. クルミをしっかりとカラ煎り極弱火20分以上（香ばしい香りがたつまで）
2. 鍋に移して水を加え弱火でクルミ油が出るまでコトコト（約40分）

3.かぼちゃだけを加え、なべ底でつぶす（適当）
※ずっと極弱火で作業します。どんどんクルミから油が出ます

4. チキンの周りに玉ねぎを置き､ローリエを散らす。蓋をして極弱火でソテー。（2の作業と同時進行で行うと効率が良い）

5. 約20分ほどしたらスープが出てくるので蓋をとり、全体をかきまぜて5分ほど更に煮る。

6. スープ半分ほど残しクルミの鍋へ入れる

7. ざくろペーストを加えて、ひと煮たちさせて味を整えたら出来上がり

イランの代表的な家庭料理「ゴルメ・サブズィ」。

GHORMEH
SABZI

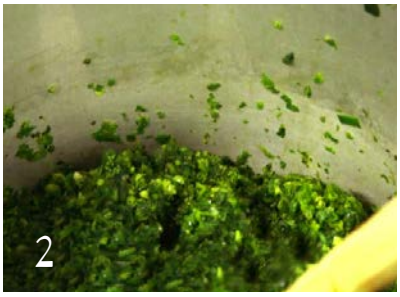
材料

ゴルメ・サブズィ（20 人分）

- ほうれん草 …… 1 束
- ニラ …… 1 束
- ネギ …… 1 束
- パセリ大束 （12 本位） ……1 束
- 金時豆（洗って水に寝かす） …… 500g
- 羊肉（火を通した物 12 本位）… 600g
- ドライコリンアンダー（ハーブ）…… 10g
- フェネグリーク（ハーブ） …… 10g
- オニオンソテー …… 30g
- 水 …… 4L
- ミックスハーブ …… 10g
- 塩 …… 30cc
- コショー …… 15cc
- ターメリック …… 5cc
- ドライライム （仕上げに入れる）…… 45cc

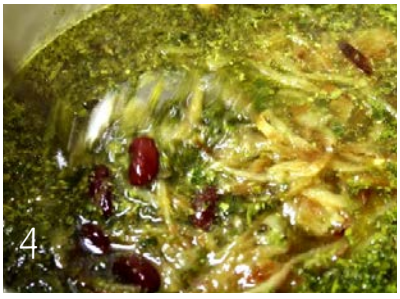
作り方

野菜の苦みが出ないように
手でひたすら刻みます。



刻んだ野菜炒めて青臭さを
とばします。

金時豆が料理に優しい甘みを
提供してくれます。

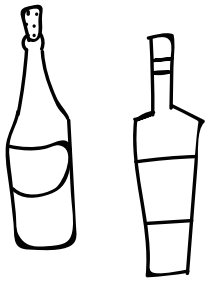


金時豆が柔らかくなれば、炒めた野菜、調味料（スパイス類）ハーブ、肉、１番大事なオニオンソテーを加えてコトコト……一晩寝かせれば全ての食材の味が一体になり完成です。

インドネシア

ホテルのレストランから屋台まで色々な所で食べることができる、
インドネシア料理の定番メニュー、ガドガド。

ガドガドはさまざまなサラダ食材に、甘辛いピーナツソースをかけたヘルシーなお料理です。
ガドガドの作り方にを簡単にご紹介します。



お料理の提供と解説
Rahmana Ariniさん

GADOGADO

材料

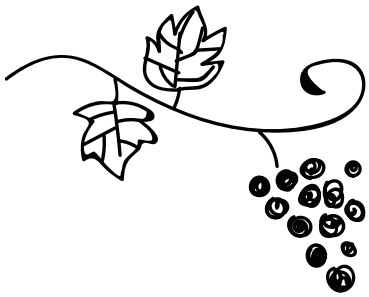
・キャベツ、いんげん、もやし、ジャガイモ、ニンジン、トマト、キュウリ、ゆでたまご、などなど。
○ソース
揚げピーナツ、ケチャップマニス（醤油）、椰子糖（パームシュガー）、唐辛子、ライム果汁、ニンニク

作り方

サラダの準備
トマト・きゅうり以外の野菜と厚揚げは茹でる為一口サイズに切り、茹で上がった野菜はザルで水気をよく切る。
トマトはヘタを取り一口大に、きゅうりも食べやすい大きさに切る。

ソース作り
揚げピーナツペスト、醤油、
チリソースをよく攪拌し水で延ばす。

食べ方
サラダ食材を適当にお皿に並べ、
ピーナッツソースをかけて食べる！



Arini さんの当日のお話より

🖼 イスラム教のお祈りについて。学校ではどうする？何を祈る？

- 毎日 5 回、お祈りの時間が決まっていて、学校でもその時間にお祈りをする。
- もちろん、イスラム教以外の宗教の人々には強制されない。学校ではあらゆる宗教が認められていて、それぞれの宗教に分かれて行う「宗教」の授業もある。
- お祈りには決まった方法、しきたりがあって、子どものころに家庭で親に教えてもらう。お祈りはマットをひいて行うが、特に色は決まっていない。
- イスラムの祈りは、基本的には自分のために神様に祈るもの。他人のために願掛けするようなことは、あまりないように思う。

🖼 断食ってどんなもの？ダイエットになる？

- お日様の出ている間は飲んだり食べたりは一切なし。でも、厳格にすべて守る人もいれば、あまり厳しくしない人もいて、どういうふうにするかは個々人にまかされている。
- 日の出前（断食の時期は毎年少しずつずれていくので、夏だと午前 3 時くらい）にたくさん食べて、日没後にもたくさん食べるので、むしろ太る。全くダイエットにはならない。
- 病気や妊娠、子どものときなど、断食をできない状態のときは、しなくてよい。別の機会にするなど自分なりの方法でいい。
- インドネシアでは、断食中は昼間たいていの店が閉まっているが、日の出前や日没後に路上にお腹にやさしい食べ物を売る屋台が出て、お祭りのような雰囲気になる。

🖼 女性としてヒジャブをどう思う？

- 自分が好きでしているので、一般的に言われているような、女性を縛るものとは思わない。
- ここ数年オシャレとして広まって、以前よりも若い女性がヒジャブを身につけることが増えているように感じる。
- 泳ぐときは肌が全部隠れるような、イスラム教徒用の水着がある。

🖼 インドネシアの女性の社会進出は？

- 日本よりも進んでいるかもしれない。女性政治家も日本よりも多い。
- イスラム社会は女性が抑圧されているイメージで語られることが多いが、実際はいろいろな規律は女性を守るものであったり、女性が自分の意志で行ったりしているので、特に「イスラム社会だから」という抑圧は感じていない。
- モスクでお祈りしている様子をニュースなどで見ると男性しか映っていないが、女人禁制ではなく、曜日や部屋によって男女が分かれているから。女性もモスクに行ってお祈りしている。

🖼 インドネシアの結婚・恋愛事情は？

- 他宗教の人と結婚するのは禁止。どちらかが相手に合わせて改宗しなければいけない。改宗は権利として認められているが、やはり家族の問題となり、宗教が原因で結婚が破談になることもある。
- 外国で結婚すれば、他宗教の人とそのまま結婚できる。例えば、日本人と日本国内で結婚するのなら、どちらも改宗する必要はない。

Arini さんは、日本に住んでいても、お祈りや断食、ヒジャブの着用などイスラム教の規律を守っているが、それは自分で決めてしていること。イスラム教＝厳しい戒律という印象をもつ人がいるが、何をどこまで自分に課すかは「自分と神様との約束事」。他人から強制されたり、禁止されたりするものではない。自分の意志で自然に行うものである。

トルコ

recipe

ÇAM FISTIKLI KUŞ ÜZÜMLÜ PILAV

Çam fıstıklı kuş üzümlü pilav
(松の実とカラントのピラウ)の つくりかた

Çam fıstıklı kuş üzümlü pilav
(松の実とカラントのピラウ)の材料と
作り方をご説明します。

材料

無洗米、塩、バター、チキンスープ、
松の実、カラント、パセリのみじん切り、
(オールスパイス、シナモン)

お料理の提供と解説
伊藤聖子さん

(略歴)　1996 年～2012 年まで 17 年間、トルコに在住。イスタンブル大学で文学博士号を取得し、トルコの口承伝承文芸の研究を専攻。そのかたわら、オスマン宮廷文化と地方色豊かなトルコ料理の世界に深く魅せられ、以来、トルコの食や文化をテーマにしながら、トルコの魅力を伝える活動を展開中。

作り方

1. バターで松の実が茶色に
色づくまで炒め、そこに
カラントも加え、少し炒める。

2. 水にさっとくぐらせた
無洗米を１に加え、
炒めている米が少し重く
感じるようになるまで炒める。

3. 炊飯器に炒めた２を入れ、
米の分量に相当する炊飯器の
メモリ(米が３合だと、炊飯器の
３合の水加減のメモリ) までチキン
スープを入れ、それに塩も加えて、
混ぜてから炊く。

4. 炊きあがったら
(オールスパイスとシナモンを加え)
５分ほど蒸らす。

5. パセリのみじん切りを加えて、
よく混ぜてから器にもりつける。

**これでトルコのピラウが出来上がります。
オールスパイスやシナモンを入れると、
また風味豊かなピラウになります。**

世界三大料理の一つ、トルコ料理にかかせない食材「米」

井藤聖子

「米」と聞けば、日本では、まず炊きたての白米、そして寿司、チャーハン、炊き込み御飯、オムライスなど「米」が主体の料理が、私たちの頭に浮かびます。しかし、トルコ料理での「米」は、スープからデザートにまで、幅広く使われるオールマイティな食材です。

かつてビザンチン時代の三大栄養素が「パン、ワイン、オリーブオイル」であったのに対して、オスマン帝国時代では「米、砂糖、脂」でした。その中の一つである「米」は中央アジアからイランを通してオスマン帝国に入ってきた食材です。

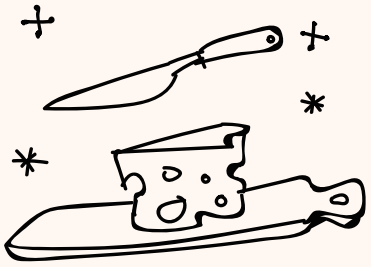
二つのテーブルのうち、下がピラウを食べている細密画（Artun ÜNSAL, *'İstanbul'un Lezzet Tarihi'* からの引用）。

米を使ったトルコ料理の代表的なものに「ピラウ（pilav:ピラフ）」があります。オスマン帝国時代の宴席でピラウを食べている細密画も多数残っていることから、ピラウが当時もご馳走であったことが分かります。昔、富裕層のお屋敷では、料理人を雇うときに、まずピラウを作らせてその腕前を見極めたそうです。

今日のトルコでもピラウは、脇役ではありません。れっきとしたメイン料理の一品です。そのために、トルコでは、ピラウと一緒に主食のパンも食べます。日本人がご飯を食べないと、お腹がいっぱいにならないと言うように、トルコの人は、パンを食べないとお腹がいっぱいになりません。ところかわれば…です。

さて、トルコの米は、タイ米のような長粒米ではなく日本と同じ形をしていますが、粒の大きさで値段が違います。粒が一番大きくて値段の高い米で作られたピラウがおいしいと言われます。

一般家庭では多くの場合、ピラウは、肉料理や野菜料理と一緒に食卓に出されます。そのため、家庭で作られるピラウには、肉や野菜などの具が入っていないものが多いです。しかし、プレインなピラウといえども、米だけでなく、そこにパスタ（素麺のように細い麺が短く切られているものや、米のような形をしたもの）を少し加えて作ります。パスタを入れるのは、高価だった米の量を増すための名残です。オスマン帝国時代の米は、一般市民には手がでないものでした。

ピラウには、料理人の数だけ作り方があるとトルコの本（*Marianna Yerasimos, 500 yıllık Osmanlı mutfağı'*）に書かれています。私は友人に、米や他の材料をまず脂（油）で炒めてから、炊く調理法を教えてもらい、その方法で作っていました。最初に炒めるため、脂（油）でコーティングされ米の一粒一粒がパラパラに仕上がって、それがおいしさの秘訣になります。しかし、日本で日本の米を使って作る場合、トルコでのように、炒めた米をそのまま鍋で炊くと、どうしても芯が残ることがおおくなるので、私は炊飯器を使います。炒めた米を炊飯器に入れて炊くと、米の芯が残らずトルコのピラウのように仕上がり、おいしくできます。そして何より簡単なので、お勧めです。

7つの地方がある現在のトルコ共和国。ギリシャ、ブルガリア、シリア、イラク、イラン、アルメニア、ジョージア、アゼルバイジャンと接する