

「世界の食卓から見た豆」最終回 アフリカ

高増 雅子

アフリカの豆類

アフリカのサハラ砂漠以南はサブサハラといわれて、ネグロイドと呼ばれる多民族が、農耕あるいは牧畜により生活をしている。サバンナにおける古くからの農耕法は、トウモロコシ・トウジンビエのように長稈の雑穀とツル性のササゲ、バンバラマメと一緒に蒔く混作農法である。ササゲのつるがトウモロコシやトウジンビエに巻きついて生育していく。地味が落ちれば場所を変える焼畑耕作により、背の高い雑穀とササゲやバンバラマメなどを混作しながら食用としてきた。背の高い穀物の根元に豆類を植え、地中窒素の固定を行うなど原理を知らなくても、サバンナの農民が生み出した知恵である。豆類は動物性タンパク質の少ないこの地域で、とても貴重な食物である。

バンバラマメは、日本での栽培はほとんどみられず、食用としても利用される機会もほとんどない。バンバラマメは西アフリカにおいて栽培化されたと考えられる。バンバラマメは地下結実性であり、花は黄色

で、地上近くで開花するが、受粉し受精した後莢は地下にもぐるので、落花生とよく似ている。バンバラマメはアフリカのサハラ地域の乾燥地帯に適応している。バンバラマメは硬いのでよく水に浸した後、茹でるか揚げるかして食べる。未熟の莢を食用とすることもある。

豆類では、黒目豆（ササゲの一種）がナイジェリア北部の原産であり、ほかにボアンズマメ、ゼオカルマメなどのように、南アメリカ産の落花生と同様に土中に莢のできる豆類が栽培され、多数の品種が存在する。豆類の調理方法は、豆を水で戻した後、木の臼に入れて木の堅杵でつき、どろりとした状態で煮込み、その中に、野菜を入れて副食したり、揚げて間食や携帯食にしている。

日本からは遠く離れているコートジボアールなどの西アフリカでは、日本の納豆のような「ダウダウ」を作る。ダウダウは、マメ科植物のパルキアの豆を煮てから、納豆菌の一種で醗酵させて作る。ダウダウは納豆のように糸は引かず、調味料としてスープなどに入れて食べている。

古代エジプトの豆料理

現代エジプト人の食事の全カロリーのうち3/4近くが穀物やその他の炭水化物食品から摂取しており、炭水化物への依存度は世界でも高い方に属する。食品としては、パンが最も多い。古代エジプト人もよくパンを食べていたことは古くから知られており、歴史書や旅行記などにも書かれている。一方、野菜も豊富に栽培されており、特にソラマメ、ヒヨコマメなどの豆類、ゴマ、タマネギ、リーク、ニンニク、ハツカダイコン、セロリ、レタス、キュウリなどが古くから栽培されていたといわれている。世界有数の乾燥地帯にもかかわらず、野菜や豆類の栽培を支えたのは、ナイル川の豊かな水である。

初期のピラミッドからレンズマメが、ツタンカーメンの墓からエンドウが発見され、ラムセス3世の墓の壁画には豆料理を調理する様子が描かれていた。エジプトでは、3000~4000年前から様々な豆が料理に使用されていた。コーランの一節に「豆を食べたいのなら、エジプトに行け」とあるように、エジプト人にとって豆は神様からの贈り物であった。

エジプト料理の系譜をたどると、様々な地域からの料理が浮かび上がる。明らかに外部から入ってきた料理として西アジアの砂漠地帯の住民の料理があり、特に中世以降のエジプト料理のマナーや材料に大きな影響を与えている。エジプトで普及しているシシ・カバブはトルコ系であり、ピラフはインド・ペルシア系、マハシやワラ・

アイナブなどはレバノン・ギリシャから伝わった料理である。また、トウモロコシやトウジンビエがパンや酒に利用されるのは、サブ・サハラ地域の影響を強くうけたものと考えられる。

これらに対して、エジプト本来の土着性がある料理としては、オオムギを煮込んだ粥、モルヘーヤやヤフナのようなシチュー類、フル・ミダミス、ターメイヤ、ピザウ料理のように豆類を多用する料理がある。

エジプト人の朝食

エジプト人の朝食には、フル・ミダミスやターメイヤがよく食べられる。フル・ミダミスとは、乾燥ソラマメを水で戻し、ぴったりとふたをした鍋や金属製のツボのような特製鍋で一晩とろ火でじっくりと煮込んだものをいう。これを朝鍋から取り出して、オリーブ油とレモンをかけ、つぶして塩で味つけしてから食べる。とろりとしているので、パンに浸して食べるのが普通で、エジプトの味噌汁といった趣のものである。しかし、どの家庭でも作っているわけではなく、朝になると屋台を引きながら「フル・フル」と売り歩くフル屋は、昔の日本の納豆売りのようにみえる。

金時豆とレンズマメを使ったフルは、金時豆をぬるま湯に浸しておく。別の深鍋に沸騰した湯を用意し金時豆を入れ、レンズマメとトマトを加え、中火で1時間煮る。火を弱め、常に水がかぶるよう湯を注ぎながら豆が柔らかくなるまで煮る。ミキサー

にかけてからオリーブ油、塩、クミン、レモン汁少々を加え、ピタパンとオリエンタルサラダを添えて頂く。もう一つの食べ方は、フライパンにバターを溶かし、卵を1分焼き、煮た豆と塩、クミンを加え、中火でさらに炒めてから、ピタパンとオリエンタルサラダを添えるという食べ方である。

ターメイヤは、野菜コロッケのようなもので、皮を剥いたソラマメをひいてペースト状にして、ニラ、パセリ、ニンニク、コリアンダー、グリーンシード、唐辛子などの香辛料を混ぜた具を、油でカリッときつね色に揚げたものである。ターメイヤの表面はきつね色でカリッとしていて、中はソラマメのグリーンがとても鮮やかである。街中のターメイヤ屋には、香ばしいにおいが立ち込めており、一口食べると、その香りが何とも言えない。店では、ゴマダレと野菜を添えて、揚げたてのターメイヤを素早くパンにはさんで売っている。熱々を食べるのがおいしい。ターメイヤの具には、レタスやトマトなどの野菜を挟むほか卵やひき肉など様々なものを挟む。

エジプトではターメイヤにソラマメを使っていたが、同じ北アフリカのスーダンでは、水でもどしたヒヨコマメを油で揚げた揚げボールをタミヤと呼んでいる。また、レンズマメを同じように使って揚げた料理はバギアと呼ばれている。

フル・ミダミスもターメイヤも、ごく一般的なエジプトの家庭の朝食であるが、最近では高級ホテルのメニューにも加えられ、海外からの観光客の間でも食べられる



フル・ミダミス



ターメイヤ



ターメイヤサンド

ようになってきた。

豆のスープ

レンズマメのスープは、鍋にレンズ豆、水2カップ、タマネギのみじん切り、ニンニク、ニンジン、トマトを入れ、10～15分煮る。ミキサーにかけ、塩少々、クミンを加え、再び火にかけ、約5分煮て、温かいうちに頂く。ヒヨコマメのスープは、ヒヨコマメを水にしばらく浸した後、やわらかくなるまで水煮にし、ブイヨン、塩、コショウで味を調えたものである。普段日本で見慣れている白いヒヨコマメはなかなか硬くて煮づらいが、インドなどで大量に作られている小さくて細長く皮の色が褐色のヒヨコマメの方が煮やすい。

クレオパトラも好んだといわれるスープ

に、ヒヨコマメとモロヘイヤのスープがある。ヒヨコマメは水に戻し、たっぷりの水で柔らかくなるまで茹で、火を止め粗熱が取れたら水気を切る。モロヘイヤは葉の部分を包丁で細かいみじん切りにする。スープでヒヨコマメとモロヘイヤを柔らかく煮てから、炒めたニンニクを加え塩・コショウ・コリアンダーで味を調える。



レンズマメのスープ



ヒヨコマメとモロヘイヤのスープ

その他の豆料理

ナービットは、金時豆を10日間水につけ、1日に2回ほど水を取り換える。芽がでてきたら、水煮にし、タマネギ、レモン、レモンの絞り汁、クミン、塩、刻んだトマトを加え、さらに煮る。スープに乾燥したパンを入れ、豆の皮をむきながら食べる。

コシャリは、エジプトの国民食ともいわれ、ご飯、パスタ、ヒヨコマメを炒め合わせ、トマトソースをかけてから、フライドオニオンをトッピングした料理である。コシャリは、素朴な味で、手軽にお腹がいっぱいになるので人気が高く、コシャリの専門店も多い。作り方は、ヒヨコマメをぬるま湯に浸してから、塩少々を加え柔らかく

なるまで煮る。レンズマメも水煮にする。みじん切りにしたタマネギを油で炒め、洗った米を入れかき混ぜながら炒める。炒めた米に、水気をきったレンズマメとヒヨコマメを加え、豆の煮汁と塩、クミンとコショウを加え、炊飯器で炊く。トマトソースは、油でみじん切りにしたニンニクを炒め、刻んだトマト、トマトペースト、水を加え煮てから、チリ、クミン、塩を加えて味を調える。炊き上がったご飯に、茹でて7~10cmの長さに切ったスパゲティーと、炒めるか油で揚げたスライスオニオンをのせ、トマトソースを添えて頂く。

ホダール・ビ・ホルンのホダールは野菜、ホルンはオープンの意味で、少し手の込んだ家庭料理とされている。食べやすい大きさに切った野菜や豆をさっと油で揚げる。それに肉とトマトソースを加えて汁がなくなるまで煮詰め、器に移してオーブンで焼く。表面はカリカリで香ばしく、具材に野菜の味がしみ込んでとてもおいしい料理である。



コシャリ

北アフリカの豆食文化

砂漠地帯での主食がナツメヤシの実であるのに対し、地中海沿岸の農耕地帯ではパンとクスクスが主食とされている。フランスの植民地時代が長かったこともあり、

スープや魚介類・肉類の煮込み料理にもフランス料理の影響が強い。しかし、行事の際には伝統的な料理が提供され、子羊の丸焼きや豆類、タマネギ、トマト、羊の肉などの具材がたくさん入り、サフランやパブリカで色づけされた辛い味のするハリラというスープなどが出される。このスープは、家庭によって少しずつ入っている具材が異なるが、肉のほかに、ヒヨコマメ、レンズマメ、米などがたっぷり入り栄養価の高いスープである。クレープに、羊のミンチやチーズ、豆類、卵を包んで揚げたブリックなどもある。

地中海沿岸の農耕地帯では、主食であるクスクスを器に入れ、アツアツのシチューをかけて食べることが多い。クスクスにかけるシチューの具には、ソラマメ、ヒヨコマメ、鰯の干物、キャベツなどを、唐辛子・トマトペースト・塩で味付けし、じっくりと煮込んだものが多い。シチューは、壺に入れたりオーブンを使って一晩じっくり煮込んでつくられる。



ハリラ



ヒヨコマメのシチュー

東アフリカの豆食文化

東アフリカの食文化は、内陸部と海岸部では大きく異なる。内陸部のサバンナ地帯では、穀物のでんぷんをたくさん摂取するが、タンパク質源は限られている。主なタンパク質源は豆類であるが、日本人が飲む味噌汁のように、マメ科の野生樹パルキアの実で作ったスープを毎日飲んでいる。

穀物は、稲やフォニオを粒のまま煮炊きするのを除けば、トウジンヒエ・トウモロコシなどを粉末にして水に溶き、熱を加えながら練って餅のようにする。サバンナ地帯ではそれをトーと呼び、これを指でちぎってスープにつけて食べる。このスープのベースになるのが、パルキアのサヤの中に詰まっている種を柔らかく煮て発酵させたスンバラである。スープの具材は、季節によって変わり、野生樹の葉や実、野草、オクラやアフリカトマトなどである。市場の立つ日であれば、牛やヤギの肉や干し魚や燻製の魚が具材として入ることもある。市場では、まるく丸めて干したスンバラの団子が売られており、西サバンナ地帯の毎日の食事には欠かせない調味料となっている。

ササゲは、完熟した豆を食べるだけではなく、葉も青物として随時つまみ、スープの具材として主食に欠かせないスープの実として食べる。ササゲを柔らかく煮たスープはハレの日のご馳走となる。

また、ササゲを粉にして水で溶いてから落花生油で揚げた菓子ブルマーサは、やはりハレの日の菓子として市場などで売って

いる。口当たりがよく、豆独特のこくと旨みがある菓子である。落花生の粉を練ってカリカリに揚げた菓子もある。今川焼きのように餡は入っていないが、丸いへこみをいくつも付けた土器板で、ササゲの粉を水で溶いたもので焼いていく。市場でもよく焼きながら売る姿を見かける。

アフリカの料理法には、蒸し料理は少ないが、その中でササゲを使った蒸し菓子がある。水につけて柔らかくしたササゲをつき砕いたものに、同じくつき砕いた綿の種を混ぜて丸め、浜蔓に似たマメ科の灌木の葉に包んで蒸した料理である。蒸したものに普通は唐辛子の粉と塩をつけて食べるが、蜂蜜をつければ贅沢な食べ方になる。

東アフリカのインド洋に面した地域は、サフラン、クローブ、シナモンなど香辛料を使用するなど、アラブやポルトガル、イギリス、インドなど外来文化の影響を絶えず受けてきた地域である。

ワットはエチオピア・エリトリアの代表的な料理であり、辛い調味料と肉や野菜、豆類を煮込み、発酵した穀物テフの粉から作ったパン（インジェラ）と共に食べるシチューである。ワットには、赤レンズマメを使ったキックワットというシチューもある。作り方は、みじん切りにしてオリーブ油で炒めたタマネギにターメリック、ニンニク、ショウガ、水煮にして水気を切った赤レンズマメを加え、豆の茹で汁を足しながら炒めて、薄切りのピーマンと塩を加えて仕上げる。

ケニアのギゼリは、豆入りマッシュポテ

トである。インゲンマメ、ササゲ、ヒヨコマメ、キマメ、レンズマメなど何種類かのマメを使い、茹でてマッシュしたジャガイモに水でもどし柔らかくなるまで茹でたマメ、炒めたタマネギやニンニク、茹でたトウモロコシ、刻んだコリアンダー、細かく刻んだトマトなど加えて炒めた料理である。



ギゼリ

西アフリカの豆食文化

西アフリカ料理にも様々な香辛料が使用されており、ギニアコショウやシナモン、クローブ、ミントなどがあげられる。西アフリカの主食はアフリカイネ、フォニオ、トウジンビエ、ソルガム、プランテンバナナ、ハウサラッカセイ、黒目豆があり、料理法には、炙る、焼く、茹でる、揚げるなどの手法がある。

西アフリカ地域では、ササゲの一種の黒目豆がたくさん栽培されており、料理にも豆を潰して揚げ物にしたり、トマト煮にしたり、ご飯に炊きこんだりしている。黒目豆は、白地に黒い目があることからパンダマメ、ブラックアイビーンなどとも呼ばれ、この地でもタンパク質源として重要な食べ物の一つになっている。

西アフリカ地域でよく食べられているビーンズシチューの作り方は、水で戻した黒目豆をたっぷりの水でやや硬めに茹でしておく。みじん切りにしたタマネギやひき肉

を油で炒め、茹でた黒目豆と水を加え、一煮立ちしたら粗くつぶしたトマトや唐辛子・調味料を加え、じっくりと煮る。このビーンズシチューには、必ずといっていいほど、揚げバナナがついている。揚げバナナは、黄色く熟したプランテンを適当な大きさに切り、塩・唐辛子等をまぶし、油で揚げたものである。ガーナの街の食堂では、これに魚の揚げたものや鶏のもも肉を燻り焼きにしたものがついて、定食のような形で提供されていた。



ビーンズシチュー・揚げバナナ添え

黒目豆ご飯は、まず黒目豆を前日から水につけておく。洗った米と豆とを、塩味をつけて炊いていく。好みで、炊き上がったごはんの上に刻んだゆで卵を振りかける。黒目豆ご飯には、必ず付け合せが付き、その中には“ガリ”が添えられる。ガリは、キャッサバの粉から作った薬味である。その他に赤ピーマンやタマネギの薄切り、葉っぱを刻んだもの、細めのスパゲティの茹でたものなどを添える。

おやつや、夕食のおかずとして食べるガオレは、“豆”を意味する言葉である。黒目豆は豆がかぶるくらいの水に漬けておき、薄皮がふやけたら1粒ずつきれいに薄皮を取り除く。黒目豆に水、牛乳を加え、ペースト状になるまでつぶし、塩、コショウで味を調える。パオバブの葉のパウダー、ポ



黒目豆のご飯



黒目豆ご飯の付け合せ

ターシという液体調味料を加え、蒸す。そのままでもよいが、辛いソースをつけて食べてもおいしい。

アカラは、黒目豆の粉で作る丸揚げパンのようなものである。水で戻した黒目豆の薄皮をむいてすりつぶし、みじん切りのタマネギとパプリカを入れる。塩、カイエンペパー、コリアンダー、クミン、ニンニクなどと、卵、小麦粉を加えてよく混ぜ、揚げたものである。

マフェは、肉や野菜にピーナッツペーストをたっぷり加えて煮込んだピーナッツシチューである。作り方は、トマト、タマネギはそれぞれすり潰し、肉や魚は食べやすい大きさに切る。生姜とニンニクはすりおろしておく。鍋に水を入れ、タマネギ、トマト、生姜、ニンニク、チリパウダー、塩、肉や魚を加え、ゆっくりと煮ていく。ある程度煮えたところにピーナッツバターを溶かし入れる。好みで塩・コショウをする。このピーナッツシチューには、プランテーションとキャッサバで作ったフーフーもつくが、少し柔らかめに炊いたご飯をよく混

ぜて粘り気を出したものを茶わんでコロコロさせながら作ったライスボールが添えられる場合もある。



レンズマメと
ブルグルのスープ

南アフリカの豆食文化

南アフリカの土着民族、コイコイ人の食料は家畜の肉と乳をおもな食事とし、農耕民のバントゥー語系民族ではこれに穀物や野菜が加わる。一方で、狩猟採集民族のサン人は 狩猟で得た野生動物や野生の根菜を食料としているように、それぞれの民族により、食文化は異なっている。

狩猟採集民族の食材で、植物性食物の代表的なものは、メロン、豆類、ベリー類、及び根である。雨季は、様々な動植物を簡単に手に入れることができるが、乾季には限られた動植物のみの食材になる。その乾季のはじめ9月から10月にかけて収穫されるムバウは、巨大なさやに入ったゴルフボール大の円盤状のマメである。ジャケツイバラ亜科に属するムバウの豆は、豊富なでんぷんとタンパク質をふくみ、この時期の重要な栄養源となる。ムバウの豆は熱い砂や灰の中に入れて焼いて食べたり、一度茹でたものをおろしたり薄切りにして臼で

つき、それを粥状のウガリにして食べる。

豆のさやは、料理の際使う薪の代わりにもなる。よく行う豆の料理法は、あらかじめ50cmほどの穴を掘り、たき火をして、たき火が下火になったところでたき火の下の砂と豆とを混ぜる。熱した砂の中に豆を入れ、混ぜ返して炒る方法である。その後、砂と一緒に草で編んだふるいを使い、豆だけにしていく。狩猟採集民族の料理には一切、塩や調味料は用いず、つきくずすか、加熱するか簡単な方法が多い。

マダガスカルでは、日本のように米を炊いて主食としている。種族によっては、米以外の混ぜ物をタブーとするところもあるが、日本の赤飯のように豆入りご飯を、ハレの日に食べる種族もある。

クーバは、米と皮つきピーナッツを臼で挽いて粉にし、砂糖を混ぜて練ったものをバナナの葉でつつみ、1週間ほど発酵のためねかしておく。発酵したものを特製の釜で茹でる。茹で上がったクーバを輪切りにしたものが、市場では売られており、携帯食や間食として食べられている。

バンバラマメは、豆自身がとても硬いので、一晩水に浸してから数時間煮込んで柔らかくする。バンバラマメは、インゲンマメに似ており豆に甘味があるので、味つけは塩味程度である。出来上がりは、豆の色が染み出て、赤茶色の煮豆になる。