

豆とスパイスの国、インドよ！

メタ・バラッツ

1954年創業のアナン株式会社の三代目として、インドの食材を使った商品開発などを手がけるメタ・バラッツさん。日印混合の料理研究家ユニット「東京スパイス番長」の一員としても、イベントの講師や本の執筆など、幅広い活躍をされています。

そんなバラッツ家の台所におじゃまして「チャナマサラ（ひよこまめのカレー）」作りを習いながら、インドの食事に欠かせない豆やスパイスのお話を、たっぷりうかがいました。

インドは豆の国

——インドでは豆をよく食べるのですか？
メタ・バラッツさん（以下、バラッツ）：
すごく食べます。たとえば「ダールタドゥカ（レシピは6ページ）」には、“ムングダール”という緑豆を使います。味に特徴のない豆なので、やさしい味付けにすることが多いです。インドでは必ずといってよいほど、食事のたびに出てきます。ムングダールのよいところは、一度洗ってから30分

くらい水に浸けておけば、すぐに使えること。他の食材を切っている間に豆が戻せますし、炒め物だったら水に浸けずにそのまま大丈夫。

ダールとは、皮をとって挽き割った豆のことを指します。ケツルアズキという黒い豆の“ウダドダール（レシピは7ページ）”、ひよこまめの“チャナダール”もあります。「サンバル」という南インドの煮込み料理に使う“トゥールダール”は、豆自体が甘酸っぱい感じなんですよ。

あとはひよこまめのパウダー「ベッサン」。カレーのとろみ付けにもしますし、パコラという天ぷらのような揚げ物の衣にも使います。それに油を吸着するので食器も洗えるんです。

インドの市場には豆専門の店があって、日本で小豆や黒豆を買うような感覚で、お母さんたちが気軽に買いに来ていますね。——インドはベジタリアンが多いから、肉などの代わりに豆をタンパク源にしている、という話を聞いたことがあります。

バラッツ：うーん、まあそれもあるでしょうけど。でも彼らは何千年も肉などを食べる習慣がないので、そういう風に考えたこ



台所で豆カレーを作るメタ・バラッツさん



赤唐辛子、クミンを炒めて香りをだす

とはないでしょうけど。大豆ミートみたいに、何かを肉に似せて作ろうという発想はないですね。

豆カレー作りを実況中継！

——今日はインドの豆料理を作っていただけるとのこと、台所におじゃまします……大きな鍋ですね。

バラッツ：これから「チャナマサラ（レシピは7ページ）」を作ります。明日のイベント用に100人分くらい作るんですよ。今日は豆のインタビューなので、せっかくだから豆カレーにしようと思って。[おもむろに玉ねぎを刻み始める]

——カレーはルーを入れればおしまいだと思っていたので、スパイスから調合するインドカレーは、作るのが難しそうなイメージがあります。

バラッツ：「カレー粉」という木があると思っている人もいますからね（笑）。スパイスの組み合わせとか塩加減は、家によって微妙に好みの違いはありますけれど、割と「基本のルール」があるんですよ、インドカレーって。それを知っているとほとんど

のカレーが作れます。

——その「基本のルール」を教えてもらってもいいですか？

バラッツ：いいですよ。ホールスパイス（実や種を丸ごと乾燥させたもの）を最初に油で炒め、パウダースパイス（ホールスパイスを粉末にしたもの）を後から加えるのが、インド料理の基本です。ただ、どのスパイスをいつ加えるか、順番などは人によって違うんです。

まずホールスパイスを炒めて、その香りを油に移します。今日は赤唐辛子とクミンですが、あればフェヌグreekもいいですよ。[鍋に油を入れ、ホールスパイス投入]——手が早い。しゃべりながら刻めるなんて。それにしても大量の玉ねぎですね。

バラッツ：でき上がりの量が多いですからね。ニンニクも刻んで……ちょっと多いかもしれないな。まあ、剥いちっちゃったから入れましょうか（笑）。[みじん切りにした玉ねぎを鍋に投入。炒め始める]

こうして玉ねぎをよく炒めてから、生姜、ニンニクを入れてさらに炒めます。玉ねぎをどのくらい炒めるかで、カレーのでき上

がりの味や色が変わってきます。

ここでスパイスを入れる人もいますが、私は先にトマトを入れて、水分をある程度飛ばしてからにしていますね。[トマトを鍋に投入]

——トマトってインドでもごく普通にあるのでしょうか。生で食べるよりは加熱用？

バラツツ：インドでは生野菜をあまり食べないので、加熱用ですね。種類もたくさんあります。

——季節によってスパイスの配合を変えたりもするんですか？

バラツツ：うーん、作りたいカレーと季節によって変えることもできますけど、どういうカレーにしたいかが優先かもしれないですね。スパイスを変えると、味が全然変わりますから。

基本のスパイスとしては「ターメリック」「クミン」「コリアンダー」「レッドペッパー」の4つがあればいいのですが、シナモンとかクローブを入れると、また味が違ってきます。[パウダースパイスを豪快に投入。塩も加えしばし煮る]

ひよこまめを「ギー」で茹でる

——煮詰めて、味を濃くしていくのですね。見た目にも色が濃くなっていくのがわかります。

バラツツ：こうやって水分を飛ばして、カレーのベースを作るんですよ。よし、ここでいったん味見をしましょうか。まだしょっぱいですよ。このあとのばすから。

——こんなにペースト状になるんですね。



トマトの水分を飛ばしながらスパイス投入

あ、もう味がカレーになっている！

バラツツ：もうカレーでしょ？ ではここでのばしますね。[保温ポットのお湯を鍋に投入]

——のばすって、ほんとに水分をドボドボ、鍋に入れるだけなんですか？

バラツツ：え？ どういうことだと思ったんですか？

——鶏のスープなどを入れるのかと。

バラツツ：インドはベジタリアンが多いですからね。それ（いわゆるブイヨン）はダメですよ（笑）。

これをベースに食材を入れていきます。今回は、ひよこまめを使いますが、ベジタリアンでなければ、チキンでもビーフでもいいです。

ひよこまめを一晩水に浸けておいたのですが…… [豆の入った鍋を取りに行く]

——豆は茹でこぼさなくていいのですか？

バラツツ：うーん、したいんですけどね。これも人によってバラバラなんです。この状態でカレーに入れる人もいるし、茹でてから入れる人もいるし。よし、今日はターメリックと、ギーと一緒に煮込んじゃおう。

——「ギー」ってなんですか？

バラツツ：精製したバターで、水分がほとんどないんです。バターをゆっくり熱するとギーになります。水と油が分離するから。北インドで使われることが割と多いです。

——白く固まっていたので、ラードかと思っていました。揚げ油にもしますか？

バラツツ：揚げ物には使わないです、もったいなくて。ギーは高いですから。

今日は玉ねぎを炒めたりする時にもギーを使いましたが、サラダ油でもいいですし、マスタードオイルだとか、菜種油、ココナッツ油とか、油を変えるとカレーの味が違ってきます。[豆の入った鍋に、ギーとターメリック、塩を加えて40分ほど茹でる]

豆のアクも味のうち

——ひよこまめって、結構アクが出ますね。泡が鍋からはみ出すくらい。

バラツツ：インドでは、アクはあんまり神経質に取らないです。「アクも味のうち」みたいな人が多いので。でも今日のはたしかにすごい、カリフラワーみたい(笑)。茹で汁ごとカレーに入れたいから、アクはある程度取りましょう。お、豆がやわらかくなってきた。食べてみますか？

——水で豆を茹でるだけの時とは、味が違いますね。ギーのコクとターメリックの香りがして、このままでも食べられます。油を加えた方がやわらかく煮えるのですか？

バラツツ：その方が味が染み込んで、おいしいかなって。でも余りよく考えてなかった(笑)。[豆の茹で汁ごと、カレーの鍋に



チャナマサラの完成！

投入]

最後に好みですが、パクチーをザクザク刻んで入れて……はい、できた！ 食べてみますか？

——おいしい。香りが先で、あとから辛さが来ますね。そして最後に入れたパクチーが利いています。インドのカレーも、日本のカレーみたいに、一日寝かした方がおいしいとかありますか？

バラツツ：いや、ないですね(笑)。インドでは、味よりも香りの方を大事にする人が多いから。

——インドのカレーは、スパイスのものだから、香りが一番立ってる時に食べたいと。バラツツ：そうそう、そうです。でき上がったところ、煮えばなが一番ですね。

この後も、東日本大震災での炊き出しから生まれた「女川カレープロジェクト」のこと、毎年インドを訪れては料理研究に余念のない「東京スパイス番長」の活動など、話は尽きず。昨年刊行された『インドよ！』（東京スパイス番長著、マイルスタッフ発行）はぜひご一読を。これまで知らなかったインドの姿が見えてきます。

☆ダールタドゥカ（日本風アレンジ）



やさしい味わいの豆料理。「日本風」とは、椎茸パウダーと昆布パウダーを使っているから。ごはんのおかずにも合います。

〈材料〉

ムングダール（皮なし緑豆） 200g
水 1L
下仁田ネギ（長ネギでも） 1/2本
トマト 1/2個
おろしニンニク 小さじ1
おろし生姜 小さじ1
アーモンド 10粒
ホールスパイス
マスタードシード 小さじ1/2
クミンシード 小さじ1/2
赤唐辛子 3本
パウダースパイス
ターメリック 小さじ1/2
コリアンダー 小さじ2
クミン 小さじ1/2
椎茸パウダー 小さじ1/4
昆布パウダー 小さじ1/4
パクチー カップ1

サラダ油（あればギー） 大さじ3
塩 適量

〈作り方〉

- ①下仁田ネギを細かく刻んでおく。トマトはさいの目にしておく。
- ②ムングダールを水で洗い、20分～30分ほどつけておく。
- ③ムングダールを分量の水とターメリックで約45分煮る。
- ④とろとろになってきたら残りのパウダースパイス、トマトと塩を加える。
- ⑤厚手の鍋にサラダ油を熱しマスタードシードを加えて蓋をする。
- ⑥パチパチする音が収まったら、残りのホールスパイスを加え炒め、下仁田ネギ、ニンニク、生姜を加えて、強火の中火でほんのり色がつくまで炒める。
- ⑦④のムングダールに⑥を加えなじませる。
- ⑧ざく切りにしたパクチーを加え、軽く煮込む。

☆キャベツのポリヤル

キャベツをスパイスとココナッツファイン（粗挽きココナッツ）で炒め煮した、南インドのおかず。インゲン、カボチャなどでも作れます。

〈材料〉（1回に作る分量）

キャベツ（ざく切り） 半個
サラダ油（あればココナッツオイル） 大さじ1
ココナッツファイン 大さじ1
ウダドダール 小さじ1
水 1/2カップ
塩 少々
ホールスパイス
マスタードシード 小さじ1/2
赤唐辛子 1本
パウダースパイス
ターメリック 小さじ1/2
レッドペッパー 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①温めたフライパンにサラダ油、マスタードシード、赤唐辛子を加え火にかける。
- ②パチパチとはねてきたら火を弱め、ウダドダール、ココナッツファインを炒める。香りがたってきたら水を加えてのばし、パウダースパイスを加える。
- ③キャベツを加え炒め合わせ、塩を加えて蓋をして柔らかくなるまで炒める。

☆チャナマサラ（ひよこまめのカレー）



ひよこまめに塩、ターメリックと油を加えて煮ると、豆に風味がついておいしい。好みでざく切りのパクチーを入れて、爽やかな味に。

〈材料〉

＜豆を茹でる＞
ひよこまめ 300g
たっぷりの水
塩 大さじ1
ターメリック 少々
サラダ油（あればギー） 150ml

＜カレー＞

ホールスパイス
赤唐辛子 3～4本
クミンシード 大さじ1
玉ねぎ（みじん切り） 中1個
青唐辛子（輪切り） 1本
ニンニク（みじん切り） 大さじ1
生姜（みじん切り） 大さじ1
トマト（さいの目切り） 250ml
パウダースパイス
ターメリック 小さじ1

レッドペッパー 小さじ1/2
クミン 大さじ2
コリアンダー 大さじ2
ガラムマサラ (あれば) 小さじ1/2
サラダ油 適量
塩 少々
砂糖 少々
パクチー (ざく切り) 適量
生姜 (千切り、トッピング用) 適量

〈作り方〉

- ①ひよこまめは、3時間以上～一晩くらい水に浸しておき、大さじ1の塩、少々ターメリックと油を加えて、たっぷりの水とともに約40分煮る。
- ②鍋にサラダ油、赤唐辛子を入れ火にかける。
- ③サラダ油が温まったら、クミンシードを加え香りがたつまで炒める。
- ④玉ねぎを加えてきつね色くらいになるまで炒める。
- ⑤青唐辛子、ニンニク、生姜を加えて炒める。
- ⑥香りがたってきたらトマトを入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑦ターメリックとレッドペッパーパウダーを加えて、かき混ぜるように炒める。
- ⑧残りのパウダースパイス (クミン、コリアンダー、ガラムマサラ) と塩少々を加えて炒める。
- ⑨適量の水を加えて混ぜ合わせる。
- ⑩蓋をして約10分ほど煮る (油が表面に浮いてきたらOK)。
- ⑪ひよこまめを加え水を加えて蓋をして煮込む。
- ⑫ソースがとろりとしてきたらパクチーを加えて混ぜ合わせる。
- ⑬塩加減などを整え、盛りつけ時に生姜の千切りをトッピングする。