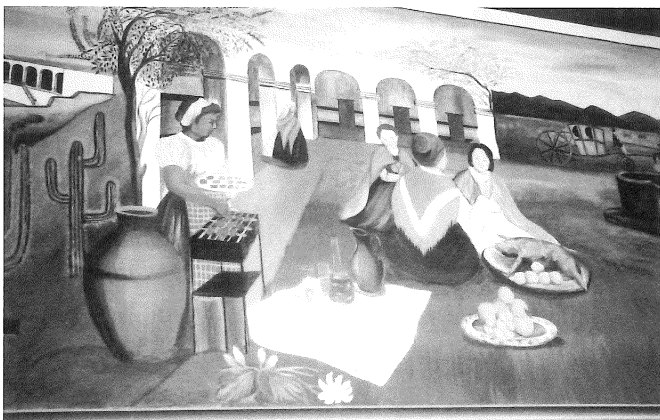


イベント「世界のヘルシー料理」

いも類振興情報編集部



ペルー農場主邸の壁画

1. 野外民族博物館

胸いっぱい吸いこむさわやかな甘い大気、折り重なる目にも鮮やかな緑、それに楽しげな小鳥たちの歌声に接したとき、つくづく幸せを感じますが、このように恵まれた自然環境に包まれた、愛知県犬山市郊外の丘上に、ユニークな「野外民族博物館リトルワールド」が設けられています。

ここでは園内一周約2.5kmの環境道路が整備され、これに沿って世界各国の民族色豊かな住居が移築、復元されています。

現在では交通機関の発達によって、国々の間の人的物的交流も盛んとなり、近代化された主要都市の外観、そこでの暮らしぶりはや

や画一化された感があり、海外を訪れても、街を歩く人の顔立ちが異なることをのぞけば、果たしてここは外国なのだろうか、との錯覚に一瞬とられるかもしれません。それら国々の伝統的な暮らしぶりには、地方の小都市、農山漁村等を訪れなければ接することは難しくなりました。

リトルワールドに移築されている住居は、近代化された

ものではなく、いずれも数十年あるいは百年、二百年前のものであって、内部の家具、生活用品等も、当時のものばかりです。台湾の農家、ペルーの大農場主の豪邸、インドネシア・バリ島の貴族の邸宅、ドイツ・バイエルン地方の村落、フランス・アルザス地方の農家、イタリア・アルベロベッロ（街の名、美しい樹の意）の農家、ネパールの仏教寺院、インド・ケララ州の村、タイの農村、韓国の旧地主の邸、同農家、また日本の山形県月山山麓の家、鹿児島県沖永良部島の高倉（床を高くした貯蔵庫）、沖縄本島の祭場、同石垣島の家、それにアフリカの二、三の村、また世界各地の遊牧民族のテント、などが自然林

のなか、適当な間隔を保って配置されています。石を組んだり、太い木材が使われたりした頑丈な家が多く、昔のことですので一般に窓が少なく、家の中はあまり明るいとはいえません。立派な構えの家でも、家具、調度品は木造、陶器などの質素なものが多く、また農家の作業場、農具などは日本のそれと似たものも結構あります。

環境道路には、園内を循環するバスが走り、入園者は自由に乗り降りして各展示場を観覧できるようになっています。建物も家具調度品も、昔のものばかりですので、年配の人達は戦中戦後の自分達の暮らしと重ね合せてみて、しばし郷愁の念にかられるかもしれません。

このリトルワールドは、ただ海外（一部国内）の建物等が配列されているばかりでなく、いくつかの施設では、その国の代表的な食事を提供する小規模なレストラン、名産品を販売する売店が設けられています。また、ペルー、インドネシア、ドイツ、フランス、インド、韓国、沖縄の展示場では、民族衣裳を着て記念撮影ができますので、子供達、若い女性に人気があって、会場の内外でこれら着飾った人達を目にします。

そのほか、3、4カ月の期限で、何らかの祭りが催されますが、いずれも外国のもので、ロシア、ドイツその他の国のサーカス、中国の雑技団の演技が園内にある野外ホールで日に2、3回演じられるほか、花火大会、パフォーマンスショーなどがもたれることもあって、入園者の

目を楽しませ、いっとき現世を忘れて異国へと誘ってもらえます。

また、広々とした園内は自然がいっぱいで、往来する車もなく、子供連れの家族が安心して楽しく遊び、くつろぐには格好の場所となっています。

2. 自慢料理の競演

海外旅行の楽しみの一つは、外国の珍しい料理を賞味したり、名産品をおみやげとして買ったりすることですが、リトルワールド園内にある小レストラン、売店に立ち寄れば、それに似た希望がある程度満たされることでしょう。

去る3月から6月（平成17年、2005）にかけ、ここでイベント「世界のヘルシー料理」が催されました。それぞれの国の、美味しく健康によいメニューが揃えられましたが、もともと大都会の豪華なレストランではなく、気軽に寄れる庶民的な店ですので、出される料理も暮らしに密着した、日常食卓に上る簡単なもの一品となっています。



左. 黒タピオカ入りココナッツミルク、右. 同レモンティー

一部を紹介しますと

ペルー：紫色のトウモロコシでつくった飲みものの「チチャ」と、コメのごはんを牛乳、砂糖、香料といっしょに煮たデザート「アロス・コン・レチェ」。これは牛乳の量を加減することで硬くも軟らかくもなり、ペルーばかりでなく、その他の南米の国でも好まれ、レストランでのデザートの一品ともなっています。

インドネシア：テンペゴレン。煮たダイズをバナナの葉に包んで発酵させると、糸を引くようになりますが、この塊りを薄く切って油で揚げたものです。日本の納豆に似た味がします。

台湾：黒タピオカ入りココナツミルク、同ミルクティー、それに烏骨鶏^{こつてい}入りラーメン。タピオカは“いも”の一種キャッサバ（マンジョカ）からとったでん粉を小さな球状にしたもの

で、黒タピオカはこれに黒砂糖を加えますが、タピオカの粒がコップの底に沈んでいますので、太いストローで吸い上げます。烏骨鶏は中国では古来王侯貴族に珍重されたニワトリで、その肉、卵ともに脳卒中、高血圧、神経痛などの成人病に効能があるといわれています。

フランス：シュークルート。豚肉にキャベ



上．ドイツ・バイエルン州の建物

下．イタリア・アルペロベツ口の農家

ツの酢漬けを加えて煮込み、細いソーセージを添えたもの。キャベツの酢漬けは、収穫してしばらく置き、外側が少し萎れる程度になったものを細く刻み、塩を加えて低温で乳酸発酵させたもので、酢を加えなくても相当酸っぱいものとなります。発酵を終えたものは樽などにしっかり詰めておけば、かなりの期間保存ができ、フランス、ドイツのほか欧



上. カルトツフェルプフアー
下. ジャーマンポテト

州で広く好まれ、肉料理の付け合せにしたりしますが、物流が今のようによくなる以前には、寒い国での冬季間の貴重な貯蔵野菜の一つでした。

韓国：トットリムツ。ドングリの粉からつくるゼリーのような食物で、四角い薄茶色をし、やや豆腐に似たような味がします。ドングリは渋味が強いので、これをつくるのは容易ではなく、韓国では特別なお祝いのときにしかつくられません。ドングリを砕いて皮

を取り除き、粗びきのようになった実だけを布袋に入れて水を注ぎ、搾ってでん粉を含んだ汁を取り出し、一夜流水にさらして渋味を抜き、集めたでん粉を熱湯に入れて固まらせます。いろいろな食べ方がありますが、普通は薬味を加えたしょう油をつけて食べます。

“いも”が使われている健康食品はないかと歩いているうち、上記のタピオカの飲物のほか、ドイツの「カルトツフェルプフアー」とインドの「サモサ」に出会いました。

3. ジャガイモでデザート

ドイツでは、ジャガイモを抜かした食生活は考えられませんが、従来のドイツ人の食事は簡素で、朝食と夕食はとくに調理をしないでパンにバター、ハム、野菜などで簡単に済ませ、昼食のときだけ温かい食事をたっぷり摂る習慣です（しかし最近、とくに都会では昼に家に帰って

家族揃って食卓を囲むことがなかなか難かしくなり、夕食がこれに代わるようになってきました）。したがって、温かいうちに食べるジャガイモは昼にパンの代わりに、またいろいろと手を加えて調理されて供されますが、ジャガイモの国といわれるドイツだけに、その料理の種類は実に多く、それこそ家庭の数ほどある、といってよいのかもしれません。

しかし、ジャガイモは副食として、また主

食の一部として食べられるのがほとんどで、デザートの一品としてお菓子のように食べるとは、いままで聞いたことがありませんでした。が、このたびの催しでは、ドイツ・バイエルンの村でデザート「カルトツフェルブッファー」が供されていて、驚きとともに、ジャガイモの利用についてまた認識を新たにしました次第です。

ここで出される「カルトツフェルブッファー」は、蒸した（あるいはゆでた）ジャガイモを細く切り、これに小麦粉を混ぜ、熱した鉄板の上にだ円形の鉄の枠を置いて、その中にこの混ぜた材料を流し込み、3～4分経って小麦粉に熱が通ったら枠をはずして裏返しにして両面を焼きます。焼き上がったら、甘さをおさえた、軟らかいリンゴのジャム（アップルソース）をのせ、キャベツの酢漬けを添えて供されます。バター、卵などは一切用いられていません。そのためコクがなく、またリンゴのジャムも甘さよりは酸っぱい感じがして、なにか物足りなさが残りますが、健康食品の代表ともいべきジャガイモとリン

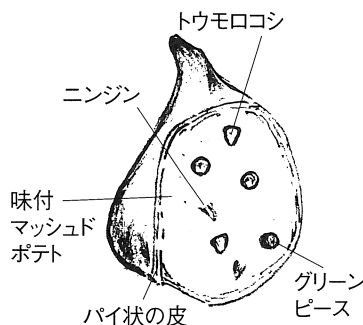
ゴは胃にやさしく、整腸作用もあり、ビタミンも豊富で、少々食べ過ぎても肥満になったり、健康を害ねたりしません。合理性を尊ぶドイツ人のデザートらしい、素朴な味わいでした。

生のジャガイモをすりおろして、これに小麦粉を加えて焼く方法もありますが、この場合は蒸して細切りにしたものを用いるよりも、焼く時間はかかりそうです。しかし、これが本来の調理法で、このたびの催しでは、あまり時間をかけずに焼けるよう、蒸した材料を使ったのでしょう。また、小麦粉を加えないで、すりおろしたジャガイモだけでつくる方法もあり、そして、これにタマネギ、卵を入れることもあります。これはデザート向けではなくスナック風で、酢漬けキャベツを挟んで食べたりします。

お好み焼、あるいは今川焼の皮に似たようなものですから、材料のジャガイモは粉質のものでなく、粘質のもの、日本でいえばメークインが適しているでしょう。暖地で春収穫したいものように、水分の多いものを用いる

ときには、小麦粉の割合を増したほうがよさそうです。

ドイツ・バイエルン村のレストランでは、ほかにポテトフライとジャーマンポテトが供され、これがジャガイモ料理のすべてでした。なにしろ規模の小さい店で、あまり手のこんだ高級料理は出せませんので、軽食風の、単純でジャガイモが主役であるこれら二種類にしばられているのでしょう。



左. サモサ 右. その中味

ジャーマンポテトは、薄く切ったジャガイモをタマネギの薄切り、それにベーコンといっしょにいため、上にとろけるチーズとみじん切りのパセリを散らした、ドイツのジャガイモ料理の代表というべきものです。店によって、また家庭によってジャガイモの切りかた、ほかに加える材料にいくらか違いがあるかもしれません。

4. 手軽で衛生的なスナック

暑いインドでジャガイモがとれるのか、ジャガイモを食べるのか、と思われるかもしれませんが、この国は世界第三位のジャガイモ生産国であって、カレーその他の料理のほか、スナックとしても食べられます。催しでは、やや高級料理の「ナブラタンカレー」のほか、インドのスナックの代表ともいべき「サモサ」が提供されました。

「サモサ」は、ジャガイモを蒸してつぶし、これにカレーの着色料である黄色のターメリック（うこん）ほか、いろいろのスパイスを加え、小麦粉をこねて伸ばした皮で包み、油で揚げたものですが、この会場でのものはジャガイモのマッシュにカレー汁を加え、それにトウモロコシ、ニンジン、グリーンピースが入っていて、パイ皮に似たような皮で包んだものでした。

一辺が10cmくらいの三角錐の形をしているので、油をたっぷり入れた深い鍋で、ゆっくり時間をかけて（4～5分くらい）揚げます。箸、フォーク等は使わず、つまんで食べますが、手が油だらけになるので、紙をあてがって指で挟みます。味付けしてあるのでそのまま食べられ、コロッケとはまた違った味わいでした。

宗教の関係で牛肉（ヒンズー教徒）豚肉（イスラム教徒）を食べない人が多いインドでは、日本のコロッケのように肉を入れることはなく、野菜だけを包んで揚げます。肉を食べない人たちにとって油は大切な栄養源となります。

インドはまた、多民族多宗教の国であり、異民族の人が調理したものは食べない習慣をもつ人もかなりいるのですが、「サモサ」についてはそのようなことは関係なく、軽便なスナックとして、あらゆる民族、あらゆる階層の人達がそれを求めてゆきます。インドでは、油で揚げることは食物を浄める意味をもっていて、一部ではかならずしも衛生的でない面をもつこの国では、高温の油で揚げたものの、歯が痛くなるほどに甘いお菓子などは、安全な食べものといえるかもしれません。

編集後記 激しかった雨も昨夜のうちに止んで、葉に残った水滴が朝日を浴びて虹色に輝いています。たいそう速く繁茂する雑草に負けまいと露に濡れながら手を動かすうち、小さな紫色の、名も知れない花を見つけましたが、これもまたよく見なければわからないほど小さな虫が、その上でせっせと働いています。少し離れた通学路を歩く小学生が、近づいた夏休みのことなど語らいあっているのでしょうか、明るい声がひびきます。

いも類振興情報 第84号

平成17年7月15日発行

発行所 財団法人 いも類振興会
〒107-0052 東京都港区赤坂6-10-41
ヴィップ赤坂303号室
電話 03-3588-1040
FAX 03-3588-1225
振替 00130-1-110152
印刷所 JTB印刷株式会社