

世界ジャガイモ料理の旅(3)

－トルコ、インド、ブラジル－

主 婦 秋 元 道 子

1. 史跡に富む親日国

トルコは、アジア大陸の西に延びる大きな半島部と、ヨーロッパのギリシャとブルガリアに接した狭い地域から成っています。13世紀の末にオスマントルコが成立し、15世紀から16世紀にかけてバルカン半島、ウクライナ、北アフリカ、アラビアにまたがる大帝國を築きましたが、その後次第に衰退し、第一次世界大戦でドイツとともに敗れ、現在みるように領土は縮小しました。

国民のほとんどはイスラム教徒（スンニ派）ですが、イスタンブール市などヨーロッパに

近いところではこの影響を受けて、建物、人々の服装、生活様式など、かなり欧風化しています。しかし東部では古くからの伝統が残っているところが多く、また逆に欧州南東部の諸国にはイスラム文化が色濃く残り、回教寺院もあり、イスラム教を信奉する人もかなりおります。

内陸部は山岳・高原地帯で雨が少なく、寒暖の差がはげしいのですが、三方を海に囲まれ、とくに地中海沿岸地方は夏は高温乾燥、冬は温暖で雨が多く、また北の黒海沿岸は比較的多く雨が降ります。

10. 四方俊一（1980） 中国農試報告
A28:1-48

11. 植物の世界「開花のメカニズム」
<http://www2u.biglobe.ne.jp/~gln/14/1408.htm>

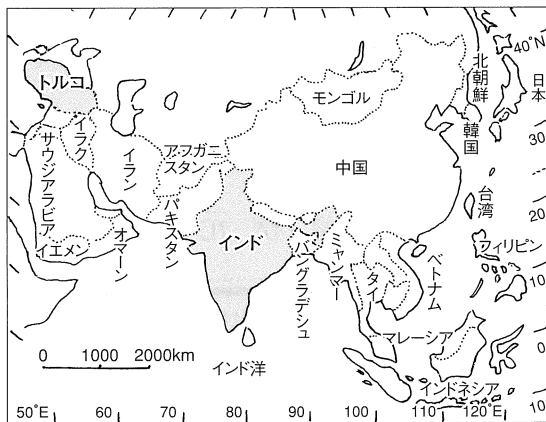
12. Suge,H（1977） Japan,J.Breed.,27:251-256

13. 樽本 勲他（1992） 農業研究センター研究資料 23,pp.237

14. 樽本 勲・石川博美（1989） 植物遺伝資源探索報告 15:47-79

15. Ukoskit,K.& Thompson,PG（1997）
J.Amer.Soc.Hort.Sci.122:822-828





沿岸地方は野菜・果物の生産が多く、また地中海に面した南部ではオリーブの栽培が盛んで、オリーブ油の生産は世界でも上位で、これらは年間を通して食卓を潤しています。気候の厳しい内陸部では、灌漑をしないと作物は安定して生産できないのですが、羊、山羊、牛、鶏が多く飼育され、特産のモヘア（アンゴラ羊の毛）のほか羊毛、肉類、牛乳、山羊乳など畜産物の生産量も多く、これらは国内の需要をまかなったうえ、大切な輸出品となっています。また、乳製品の種類はたいへん多く、農家はそれぞれの家庭でチーズを作ったりして自家用とするほか販売され、独特のチーズが並ぶバザールは旅行者の眼を楽しませてくれます。

古い歴史を持つトルコはまた、史跡も多く、治安も安定していますので、海外からの観光客が多く、観光業は外国で働く人たちからの送金と並んで、貴重な外貨の獲得源となっていて、最近では日本でも旅行代理店がこれらを巡るツアーを計画し、好評を得ています。それにトルコの人たちは日本に好意を持ち、日本人に親切ですので、彼の地を旅した人は皆よい思い出がいつまでも心に残っていると話していました。

2. 肉と野菜の蒸し煮が定番料理

気候のよいトルコでは、年間を通してほとんどの野菜類の生産が多いのですが、トマトは世界でも上位5本の指に入るほどで、またジャガイモも日本よりも多くとれます（生産量はトルコ417万トン、日本270万トン、1人当年間消費量トルコ60kg、日本22kg、2003年FAOSTAT資料）。イスラムの国ですので豚肉の消費はありませんが、牛、羊、鶏肉、それにいろいろの乳製品が多く、豊富な野菜とともに楽しく食卓を潤しています。

トルコを代表する料理という、まず「シシケバブ」が思い出されますが、これは縦の棒に肉を巻き付けて火のある壁面を回転させ、肉の脂分が火に落ちないように焼き上げるものですが、ふつうの家庭ではなかなかできません。

大きな街のレストランはともかく、一般家庭での料理法は割合と簡単ようです。野菜を料理するときには、オリーブ油をたっぷりと使い、軟らかい野菜（葉菜類）でも多くは煮込み、しかも相当長い時間をかけますので、くたくたになってしましますが、煮汁もいっしょに飲みますので、栄養が逃れることはありません。肉料理にはオリーブ油でなくバターを用いますが、その量は多くはありません。家庭での調理は野菜といっしょに蒸し煮にするのがふつうで、オーブンをよく使いますが、そのときのお皿に塗る程度です。味付けは塩だけで、熱帯の国のようにスパイス、ハーブはそれほど使わないでトゥガラシを少し入れて煮込む程度ですが、それでいて野菜の味が肉にしみこみ、何ともいえない味になっているそうです。

羊の体にさわると手がベトベトするほど脂がつくのですが、羊肉は脂っこいように独特の臭みがあります。イスラムの国の人たちは好んで食べますが、日本人はそのまま食べるのはとても無理で、香辛料をきかせたタレに長い時間漬けたあと、脂を流して焼くジンギスカン鍋で味わうのがふつうです。

3. トルコのジャガイモ料理

トルコでは、親戚・友達などを自宅に招いてご馳走をするのが好きな人が多く、現地で家庭料理をいただいた方々のお話を伺いましたので、とくにジャガイモを使ったいくつかを、想像を巡らせて創作いたしました。羊肉、ラムについては手に入らないこともありますので、牛肉で代用しました。

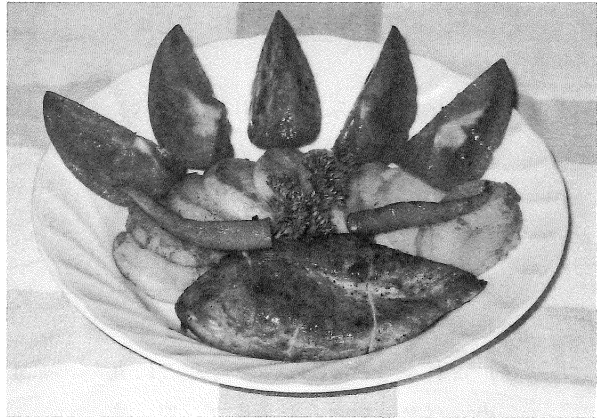
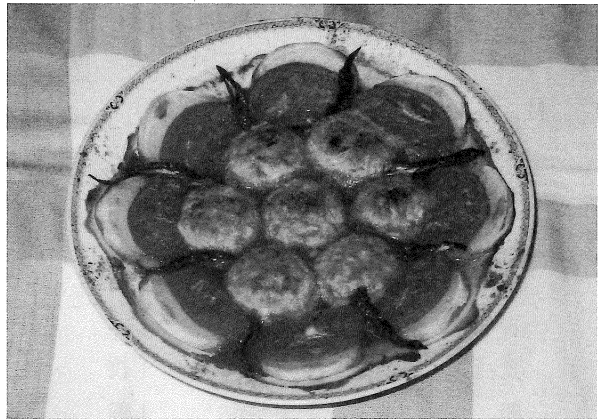
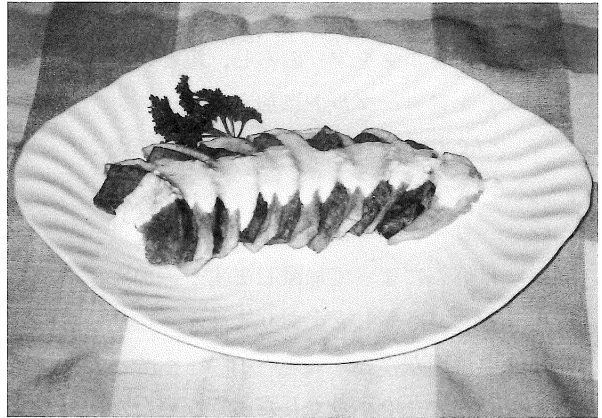
○ジャガイモとカボチャのフライ、ヨーグルトソース添え

材 料 (4人分)

ジャガイモ中 (120~150g)	4 個
カボチャ	500g
ニンニク	1 片
プレーンヨーグルト	250cc
小麦粉、オリーブ油、塩	

作り方

- 1) ジャガイモ、カボチャは皮をむき、縦に厚さ5mmくらいに切っておきます。
- 2) 小麦粉に同量くらいの水を加えてコロモをつくります。
- 3) フライ鍋にオリーブ油を入れて熱し、野菜にコロモをつけながら入れて揚げ、油を切ってお



上：ジャガイモとカボチャのフライ、ヨーグルトソース添え

中：トルコ風肉だんご

下：鶏肉と野菜のオーブン焼き

皿に並べます。

- 4) ニンニクをすりおろし、塩といっしょにヨーグルトに加えてソースをつくり、これを揚げた野菜の上にかけます。

ヨーグルトに加えるニンニクの量は好みによって加減しますが、加えなくても差し支えありません。

○トルコ風肉だんご

ハンバーガーを小さくしたような肉だんごを、野菜といっしょに蒸し煮にしたものです。

材 料（4人分）

牛ひき肉	600g
ジャガイモ中（120～150g）	2 個
タマネギ（100～120g）	1 個
トマト（100～120g）	2 個
青トウガラシ	4 本
食パン	1 枚
卵	1 個
バター、トマトペースト、塩、こしょう	

作り方

- 1) タマネギはみじん切りに、食パンは細かくちぎり、ジャガイモ、トマトは輪切りにしておきます。
- 2) ボウルに卵を割って溶き、これにひき肉、タマネギ、食パン、塩、こしょうを入れて、よく合わせます。
- 3) これを 3 cm くらいのだんごに丸め、バターを塗ったオープン皿、または深皿に並べます。
- 4) 肉だんごのまわりに、ジャガイモを下、トマトを上置き、その上に青トウガラシを並べます。
- 5) 水 3～4 カップにトマトペースト

大さじ 5～6 杯、塩適量を加えてソースをつくり、これを肉だんごの上からかけて約 20 分間蒸し煮とします。

- 6) めいめいのお皿にとりわけ、残ったソースを上からかけます。

○鶏肉と野菜のオープン焼き

材 料（4人分）

鶏もも肉	4 本
ジャガイモ中（120～150g）	4 個
トマト（100～120g）	4 個
青トウガラシ	4 本
バター、塩	

作り方

- 1) フライパンにバター大さじ 1 を入れて中火で鶏肉を炒め、表面に焦げ目をつけます。
- 2) ジャガイモ、トマトは輪切りにしておきます。
- 3) オープン皿またはやや大きめの深皿にバターを塗り、炒めた鶏肉を置き、そのまわりにジャガイモを下、トマトを中、トウガラシを上にして並べ、塩適量（小さじ 1 くらい）をふっておきます。
- 4) ジャガイモがかくれるくらいに水を入れて、200～220度のオープンで 25～30 分間蒸し焼きにします。

4. 多様な南アジアの大国

暑くて、トラ・ヒョウなど猛獣がいる、人口が多く、川で沐浴している、モンスーンで川が氾濫する、神聖とされている牛が街中を歩いている、食べ物辛い。インドときくと、このようなことが思い浮かぶのではないでしょうか。

たしかに、これらはこの国の一部を表しているでしょう。しかし、東西、南北ともに3000kmもある広さをもつインドは、一言ではあらわせないほど複雑です。ヒマラヤ山脈をはさんで中国と接する北部はおだやかな気候で、冬には雪の降るところもあり、また夏季間30度にならない涼しい地帯もあります。それより南の、ガンジス、インダスの大河に潤わされる平原は夏は暑く、冬はそれほど気温が下がりません。さらに南の、インド洋に突き出た三角形の大半島は高原地帯ですが、ほぼ年中が高温で、地域によってはかなり雨が降ります。

現在中国に次いで世界第二位の人口を持つこの国ですが、中国が1人っ子政策などで人口増加を抑えようとしているのに比べ、その増加はたいへん急で、やがて第一位になるであろう、といわれています。戦前戦中は3億（現在のインド、パキスタン、バングラデシュ、スリランカを合わせて）といわれていましたが、いまではインドだけで10億強（2000年、世界人口年鑑）、それにパキスタン1億4千万、バングラデシュ1億3千万、スリランカ1千800万で、いかに第二次大戦後人口増加が急であったかがわかります。増え続ける人口を養うための食糧の確保は国の重要な施策で、北部の山岳、西部の砂漠地帯をのぞけば、ほとんど全土が開拓されていて、森林は減り、したがってトラも絶滅危惧種に指定されるほどに減少してしまいました。

日本人の眼からみると、インドの人たちは色が黒く、男性はひげが濃く、なかにはターバンを巻いている人もいますが、みな同一人種のように思われるでしょう。しかし、国民の多くは有色ですがヨーロッパ系で、ほりの

深い顔立ち、豊かなひげを見ますと、なるほどどうなづけます。ヨーロッパ系でも地域によって骨格、肌の色などが違い、また生活習慣、言葉も異なっています。そのほか南部にはインドネシア、マレーシアと同じアジア系の人が多く、また全土にわたり他の民族も少数ながらいて、人種構成をみても複雑です。インドは仏教発祥の地ですが、いまでは8割以上はヒンズー教徒、1割ほどがイスラム教徒、残りはシーク教徒その他で、仏教を信奉する人はほとんどおりません。

日本のほぼ10倍の面積、8倍以上の人口をもつこの国では、昔から洋の東西との間で人、物、文化等の交流が頻繁でしたから、生活様式を含めてすべてに複雑であるのは、あたりまえでしょう。したがって、食生活も地域、人種、それに宗教の戒律などによって大きな違いがあり、一口にこれが代表的なインド料理であるとはいえないのが、ほんとうのようです。ただ、広い土地、変化のある気候をもつこの国では、農畜産物の種類は多く、海に面している地域では漁業も盛んで、これらの豊かな材料で食卓は満たされます。意外に思われるかもしれませんが、インドは中国、ロシアに次ぐ世界第三位のジャガイモ生産国で、野菜料理として広く全土で用いられています（生産量インド2,500万トン、日本292万トン、一人当年間消費量インド17.3kg、日本22.3kg、2003年FAOSTAT資料）。

5. スパイスと乳製品を上手に使う

インドの家庭に招待され、お料理をいただいた方々から伺ったお話をもとに、ジャガイモを材料としたものいくつかを再現してみました。前にも述べましたように、地域、人種

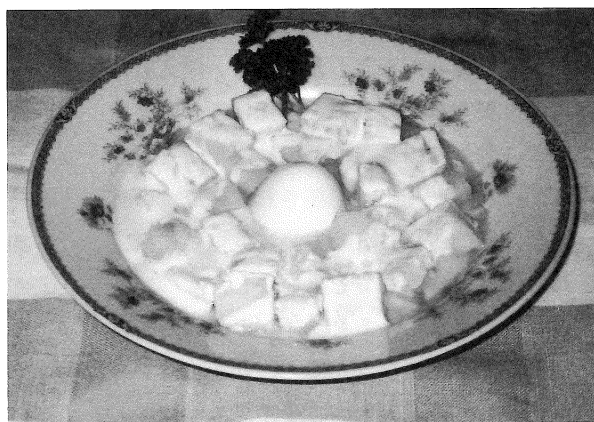
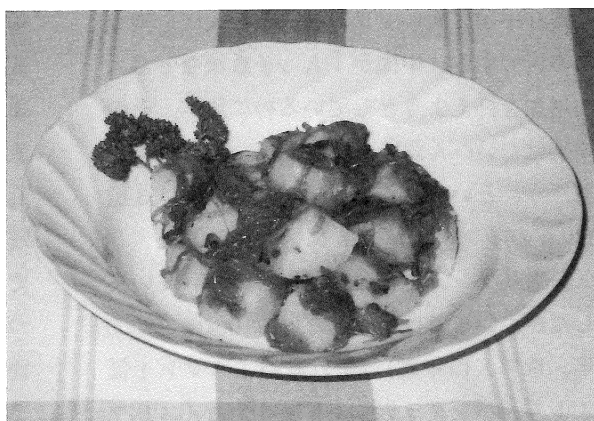
によって食事の内容は大きく違いますので、これがインド料理の代表とはいえないかもしれませんが、使われるスパイスの種類も量も多く、少なくとも5～6種、豊かな家庭では20～30種類を用いてその家独自の配合を行うとのことで、すすめられるお料理に、どれがどのくらい使われているかはなかなかわからず、インド料理本来の味を再現するのはほとんど不可能かもしれません。ここでは日本で割合簡単に手に入る数種を、私どもの口に合うように用いてみました。なおこの国には、日本でみるカレー粉・カレールウはありません。

インドでは、デザート以外のお料理すべてがテーブルに並べられてから、食事がはじまります。めいめいに盛りつけられることはあまりなく、大きなお皿に盛られているものを、各自が好きだけ取り寄せていただきますが、お料理がなくなってしまうのはお客に対して失礼となりますので、量はどれも余るくらいに沢山準備されるとのことでした。そして、一食のうちに、塩からいもの、甘いもの、辛いもの、酸っぱいもの、苦いもの、が整い、野菜をたっぷりつかうのがよし、とされています。

一般の食卓では、ごはんまたはパン、野菜・肉・魚などのカレー、野菜の炒め物、サラダ、飲み物がつき、デザートとしては牛乳入り紅茶、果物のヨーグルト和えが好まれます。なおジャガイモは肉と合わせて調理されることは少なく、ジャガイモ単独のカレー、または他の野菜といっしょに炒め物として供されます。

卵さえ食べない菜食主義の人たちの栄

養源、とくにタンパク質は牛乳・乳製品からとり、1日に牛乳を3～4リットルも飲むとことです。街にはこれらを売る店が多く、変わったところでは客の求めに応じて、その場で牛からじかに搾る商売もあるとのことでした。乳製品以外のタンパク源としてはマメ類が多く消費されています。大豆のように固くて油分の多いものよりは、緑豆（日本ではモヤシの原料とされています）、レンズ豆、ヒヨコ豆などが好まれ、これらはそのまま、あるいは砕いて使われ、「ダル」とよばれています。ダルはジャガイモほか野菜といっしょ



上：ジャガイモのドライカレー

下：茹で卵とジャガイモのヨーグルトサラダ

にスパイスをきかせて煮込むことが多いようです。

6. インドのジャガイモ料理、ほか

○ジャガイモのドライカレー

材 料 (4人分)

ジャガイモ中 (120~150g)	4 個
タマネギ (100~120g)	1 個
ショウガ	1 片
レモン	1 個
ターメリック粉	小さじ 1
赤トウガラシ粉	小さじ 1 / 2



上：チキンカレー

下：マンゴーとサツマイモのムース (左)

インド風ドーナツ “ジャレビー” (右)

サラダ油、塩

作り方

- 1) ジャガイモは皮ごと茹でるか蒸すかして皮をむき、1.5~2 cm角に切ります。
- 2) フライパンにサラダ油大さじ 3~4 杯を入れて熱し、これに薄く切ったタマネギを入れ、中火で軟らかくなるまで炒めます。
- 3) ターメリック粉、赤トウガラシ粉、レモンの絞り汁、塩適量をよく混ぜ合わせます。
- 4) これにジャガイモを入れ、よく混ぜながら2~3分炒めます。

○茹で卵とジャガイモのヨーグルトサラダ

材 料 (4人分)

卵	2 個
ジャガイモ中 (120~150g)	2 個
プレーンヨーグルト	2 カップ
ターメリック粉	小さじ 1 / 4
塩	

作り方

- 1) 卵は茹でて殻をむき、半分に切ります。
- 2) ジャガイモは皮ごと茹でるか蒸すかして皮をむき、2 cm角に切ります。
- 3) ボウルにヨーグルト、塩 (好みの量)、ターメリック粉を入れ、滑らかになるまで混ぜます。
- 4) 深めのお皿に黄身を下にして茹で卵を置き、まわりにジャガイモを並べます。
- 5) これにヨーグルトのソースを

かけます。

現地でいただくものは、この上から香料を入れた油をかけ、きれいな輪状の模様ができるとのことでした。

○チキンカレー

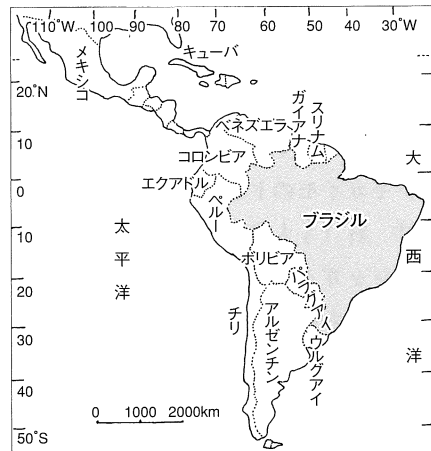
宗教上の関係で、肉のカレーには鶏肉または羊肉が使われます。ヨーグルトを加え、トマトは入れないこともあります。いろいろな作り方がありますが、ここでは揚げたタマネギ入りを紹介します。

材 料（4人分）

鶏肉（もも、骨つきでも骨なしでもよい）	500g
タマネギ（100～120g）	1 個
ニンニク	1 片
ヨーグルト	1 / 2 カップ
ターメリック粉	小さじ 1 / 2
赤トウガラシ粉	小さじ 1 / 2
ガラムマサラ	小さじ 1
サラダ油、塩	

作り方

- 1) タマネギはできるだけ薄切りにし、鍋にサラダ油を多めに入れて強火にし、タマネギをまぜながら炒めます。
- 2) タマネギの量が減ってきたら火を弱めにし、カリカリになるまで炒め、褐色になったらとり出してクッキングペーパーなどの紙の上にひろげます。
- 3) ニンニクとショウガはすりおろし、ヨーグルトは同量の水を加えて分離しないように混ぜておきます。
- 4) 鍋にサラダ油を少し入れ、スパイスを加え、油にスパイスの香りが移るようにします。これにすりおろし



たニンニクを加えて混ぜます。

- 5) ヨーグルトを加え、弱火で20～30秒ほど混ぜます。
- 6) 揚げたタマネギをほぐすようにして鍋に入れて混ぜ、弱火にし、塩を加えながらよく混ぜます。
- 7) これに鶏肉を加え、中火でよく炒めます。表面の色が変わってきたら、かぶるくらいに水を入れ、沸騰したら軟らかくなるまで混ぜながら煮ます。
- 8) ガラムマサラを加えて5～6分煮て、塩味をととのえます。

7. 未来ある西半球の大国

ブラジルは南アメリカの東半分を占め、面積850万km²（日本の約22倍）、人口1億7千万人（日本の1.3倍、2003年）をもつ大国です。国土の約60%がアマゾンに代表される森林で、赤道直下から南緯30度にいたるまで気候の変化に富んでいるので、農畜産物の種類が多く、また未開発の土地も残されていますので、これから先の、世界的な食糧供給国として熱い視線が注がれています。

この国は農牧業ばかりでなく、地下資源も豊かで、また工業も興り、たいへん将来性があり、この面でも注目を集めていますが、いま話題となっていますガソリンに替わるバイオ燃料も、20年前にはすでにサトウキビからアルコールが生産され、これを用いる自動車・トラクターが普及していました。資源に恵まれたこの国ですが、石油・石炭のようなエネルギー資源に乏しく、輸入に頼らなくてはならず、少しでも外貨を節約するためにアルコールの製造、アルコール車の開発の他、一部ですが列車の燃料に薪（堅くて油分の多いパラナ松など、ときにはユーカリの木炭）を用いるなどの工夫・努力が払われ、並行して石油資源の探査、試掘なども行われています。

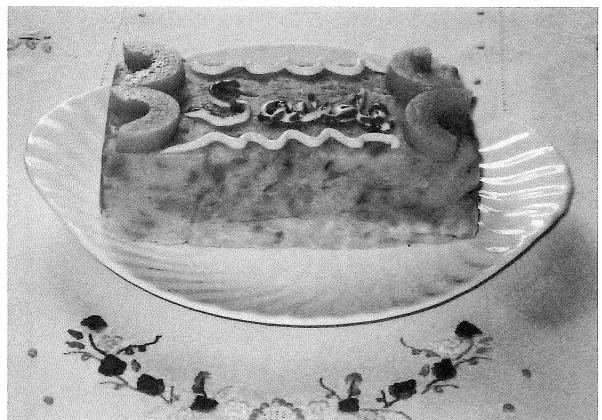
私ごとになりますが、ブラジルは昭和62年から平成2年（1987～90）までの間、夫が首都ブラジリアにあります国立中央野菜試験場で研究プロジェクトに携わり、私も同伴しました関係でとくに思い出の深い国です。旧宗主国のポルトガル人をはじめ、スペイン、イタリアなど南欧出身の人たちが多く、そのほかアジア各国、アフリカから、また原住民と、いろいろな人たちが集まって、それぞれの生活習慣・文化は保ちながらも、「ブラジル国」という一つのまとまりを形づくっていて、世界の一部で見られるような人種偏見は全くありません。各人種をまとめるよりどころとなっているのは、キリスト教（カトリック）が国教で、多くの人が信奉していること、ポルトガル語が公用語で全国どこでも通用すること、なのでしょうか。みな異邦人の私どもに親切で、お陰で滞在中楽しく

過ごせましたし、夫も帰国してから十数年経つのに、当時いっしょに仕事をした研究員の方々から、折に触れてお便りをいただき、有り難いことと喜び、彼の地で働き暮らしたことを懐かしんでいます。

この国では、ほとんどの作物が栽培できますが、ジャガイモはトマトに次いでもっとも生産量の多い野菜です（生産量3,047千トン、日本2,929千トン、1人当年間消費量15.1kg、日本22.3kg、2003年FAOSTAT資料）。現地では暮らしますと、ブラジルの人たちはすいぶんジャガイモを食べているな、と感じますが、トマトほかの野菜も豊富なので、数字の上ではとくにジャガイモに偏ることがないでしょう。しかし、1人当野菜の消費量は日本の半分で、これは北部の熱帯地方で生産が少なく、南の地方から輸送はしていますがどうしても不足気味となってしまう、この点からも国として野菜の増産に力を入れています。

8. 見た目も楽しいサラダケーキ

ブラジルのジャガイモ料理につきましては、



ジャガイモのサラダケーキ

かなり前ですが本誌第34,35号で紹介させていただきましたように、あまり手をかけることはしないで、フライ、マッシュとし、肉料理といっしょにいただいています。長方形に切ったフレンチフライでなく、乱切りまたは輪切りにして、焦がさずに揚げ、マッシュは牛乳をたっぷり入れて軟らかめにするのが普通で、これらはレストランでは、ほかのサラダ・果物などといっしょに中央のテーブルに置かれ、老若男女みな山のように取りわけてゆきます。地方を旅して田舎の食堂に入っても、定食にはジャガイモのフライがかならずついてきました。

一般の家庭でもフライ、マッシュが主な調理法となっていますが、少し手をかけたものとして、マッシュにしたジャガイモをケーキ状に固めて、上に飾りをつけたものがあって、見た目もきれいで美味しく、これは夫が勤めた職場で来客があって会食するときによく供され、皆おいしいという評判のメニューですので、それを紹介いたします。

○ジャガイモのサラダケーキ

マッシュしたジャガイモに肉片、魚などが入っていますが、ここではくせないシーチキンフレークを使いました。

材 料（4人分）

ジャガイモ中（120～150g） 6個

シーチキンフレーク缶詰（80g入） 2個

マヨネーズ、バター、塩、こしょう

飾りつけの果物など

作り方

- 1) ジャガイモは皮つきのまま茹でるか蒸すかして皮をむき、熱いうちに潰します。
- 2) これにほぐしたシーチキンフレー

クを混ぜ、塩、こしょうで味付けします。

- 3) パウンドケーキの型などの四角い器の内側にバターを塗り、これにジャガイモのマッシュを詰め、冷めてから冷蔵庫に入れます。器に厚めの紙をあてがってからバターを塗ると、型が崩れずに取り出すことができます。
- 4) 型から抜き、平たいお皿にとり、マヨネーズを搾りだし器で飾り、また果物などで色を添えます。飾りつけは色のはっきりしているものがよく、パインアップル、黄桃、ミカン、サクランボの缶詰など、ほかにトマトを細く切って並べたりします。

（完）

編集後記 寒さを知らないかのように咲くサザンカが、淋しい冬枯れの庭を明るくしてくれています。メジロが数羽葉陰にかくれたり、花の蜜を吸ったりして元気に動きまわっていました。いつも寒中姿を見せる小鳥たちは、里山に餌がなくなったのでしょうか、それとも少しでも暖かい人家の近くに住まいを移すのでしょうか。心持ち遅くなった夕暮れどき、やわらかい日ざしが生きものたちに、春が近寄っているよとささやいています。

いも類振興情報 第94号

平成20年1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