

スリランカのいも料理

Mrs.S.Dhanapala (Sli Lanka)

1. ジャガイモ料理

ヨーロッパ人が家庭菜園用としてジャガイモをスリランカへ導入したのは、1850年代である。

今日では、ジャガイモはスリランカのどの家庭でも日常的に利用される食材になっている。ジャガイモは、旺盛な需要を充すだけの国内生産量はなく、恒常的な輸入に依存している。

ジャガイモの商業栽培は、農業省の生産振興計画により1950年代に始った。スリランカは熱帯圏に属するので、導入初期の頃の栽培は海拔の高い一部の地域に限られていた。その後、北部地域を中心に海拔の低い地域にも次第に普及していった。季節的には11月から2月にかけてが収穫期である。

スリランカで最も一般的な食べ方は、主食としてのカレーライスである。スリランカでは、カレーライスがメニューにないレストランは、存在しないといえる。

ジャガイモは様々な方法で調理され食べられているが、スリランカ独自の特徴的な料理としては、次の3つのメニューがあげられる。これらの料理は一般的に胡椒が効いていて辛く、濃厚な塩味である。

(1) ジャガイモカレー

ジャガイモの皮を剥き、刻んだらココナツをおろしてから水で抽出し、裏ごししてできるココナツミルクに塩と各種のスパイス（スパイスミックス）で味付けして調理する。このスパイスミックスの調合には、赤トウガラシ、コリアンダー（セリ科の実）、クミン（ヒメウイキョウの実）、フエングリーク、カルダモン（ショウガ科の実）、クロブス（チョウジの蕾み粉末）、ターメリック（ウコン根粉末）、シナモン、などを用いる。タマネギ、ニンニク、青トウガラシ、トマト、カレー葉、レモングラスなどその他の香辛料も好みに応じて利用される（写真1）。ライムジュース（柑橘ジュース）が味を一層良くするために使われる。カレーの濃さについては、あまり濃密でなくどちらかといえばスープ状の仕上がりにする。

調理に用いる材料の組み合わせや配分の仕方は各家庭で少しずつ異なり、この違いこそがカレーの味であり、魅力的なところである。スリランカにおけるジャガイモカレーは昼食と夕食では御飯に、朝食ではパンに添えて食するのが一般的な食べ方である。



写真1 ジャガイモカレー (Potato curry)

(2) オイルドポテト

ジャガイモを湯がいて、皮を剥いてから適当な大きさ（標準サイズのいもで八つ切り程度）に角切りし、少量のオイルを用いて、胡椒、塩、タマネギ、それに粉末赤トウガラシで味付けしつつ炒める。更に味を良くするために、辛子、青トウガラシ、カレー葉といった香辛料を少量加える（写真2）。

この料理は、通常、婚礼の祝いの席などで客をもてなすのに利用される。ジャガイモカレーの場合と同様、味付けや香辛料の使い方は各家庭間、あるいは地域間で微妙



写真2 オイルドポテト (Oild potato)



写真3 ジャガイモカツレット (Potato cutlet)

に変化する。

(3) ジャガイモカツレット

ジャガイモは、魚のひき肉（通常は缶詰を利用）を使ったカツレットを作る時の基材として利用される。ジャガイモを湯がき、魚のひき肉と胡椒、青トウガラシ、塩、黒胡椒を用いて練り合わせた後、適当な大きさの団子を作り、少量の卵白を混ぜて作った濃密なココナツミルクに浸けた後、パン粉をまぶしてからココナツオイルで揚げる（写真3）。

カツレットの食味は、スパイスが効いて辛みがあり、日本のコロッケに似た感じがある。通常、ジャガイモカツレットは祝い事など特別の食事に際して供される。

2. サツマイモ料理

スリランカにおけるサツマイモの歴史は古く、正確なことは分っていない。例えば導入作物であったにしても、スリランカの人々にとっては、大昔から栽培し食用してきた土着の在来作物と考えられている。

サツマイモは、伝統的に農村地域の小作農民によって栽培されてきた。彼等の農業と食生活においては、欠くことのできない

作物であった。サツマイモは、スリランカの農業生態学的な多様性に適っている。年間を通じて栽培が可能であるが、モンスーン気候で特徴づけされるヤラとマハの二つの雨季が主要な栽培シーズンである。サツマイモの生産は、6,650haの作付面積から、約42,000 t 収穫されている。

農業省による奨励品種は、11品種である。24の地域区分のうち、11地域にはそのいずれかの栽培に適した品種がある。それらの地域は、基本的には湿潤地域に属する。サツマイモ栽培は、近年更に人気が高まっている。

スリランカでの一般的な料理は、次の3つのメニューである。各地域ではそれぞれの好みがあり、少しづつ違った味になっている。

(1) 茹でサツマイモ

スリランカにおけるサツマイモ調理の中で、最も一般的なものが茹でサツマイモである。少量の塩と新鮮なココナツを摺ったおろしで食べる。時には、地方語で“ボルサンバル”と呼ばれている香りに富んだ柑橘ジュースが添えられる。このジュースはココナツおろし、塩、トウガラシ粉、マルデイブ魚及びワケギで整えられた味と香り

が楽しめる。この香り豊かな柑橘ジュースがココナツ抜きで調合されると辛みの効いたものになるが、これを好む人も少なくない。普通の米食と一緒に茹でサツマイモを食べるのも一般的である。

(2) サツマイモカレー

各種のカレーと同様に、サツマイモを使ったカレーも一般家庭でよく調理されて米飯に添えられる。カレーは、トウガラシ粉を含む様々な薬味、香料で風味付けられたココナツミルクの水溶液がベースになる。ここで使われる香辛料の種類はジャガイモカレーを作る時のものと同じである。

(3) 焼きサツマイモ

この調理を表す適当な言葉は見あたらず、“焼く”というのとはちょっと違うかも知れない。つまり、サツマイモを炭火の灰の中に埋め、食べるのに丁度良くなるまで焼くのである。この焼きサツマイモは子供達が好んで食べるものの一つである。

注：筆者は、独立行政法人国際協力機構・筑波国際センター研修指導者（元スリランカ稲作研究所長）
Dr.M.P.Dhanapalaの夫人