



カレーのおはなし



インドといえばカレーの国。インドやバングラデシュを訪れると毎日、3食、カレー味の様々な食事が出てきます。カレーは、バングラデシュやインドの人々の文化であり、彼らの生活を深く知るための手掛かりとなります。

■「カレー」はインド料理にはない?!■



実はインドにもバングラデシュにも「カレー」という“料理”はありません。タミル語(南インドで使用される言葉)の「カリ」は食事やおかずを意味しており、ベンガル語(バングラデシュの言語)では煮物のことを「トルタリカー」っています。どちらの国でもチリ、ターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスを料理に多用する汁気の少ない煮込み料理が一般的です。肉や魚、野菜、豆など具材はバラエティに富んでいます。イギリス植民地時代、イギリス人がこれらの料理を「カレー」と総称して世界に伝えたことで、この名称が広がっていったと考えられています。

■ スパイス ■

インドやバングラデシュでは、数えきれないほどのスパイスが料理に使われます。街には、スパイス専門店もた

くさんあります。スパイスは日本食でいう醤油、といった役割でしょうか。更に「医食同源」、スパイスは体に良い色々な効能も持っていますから、これらの国の人々の生活に、欠かすことのできない存在なのです。



■ カレースパイスミックスの誕生 ■

ESA のスタッフは、支援地を訪ねると村を訪れ、食事を一緒に食べます。そこで食べる料理があまりに美味しく、スパイスの豊かな香りとうまみにいつもびっくりさせられます。この味を、何とか日本でも手軽に味わってもらえないか、そう考えた料理好きのスタッフたちが、現地に行くたびに、その美味しいカレーの作り方を教えてもらいながら、スパイスの配合を研究し、調理の仕方も簡単に作れるように工夫しながら完成したのが、ESA オリジナルカレースパイスミックスです。



どこの国でも家族のために材料を工夫して料理を作る母親の心は同じ

です。現地のお母さんが質素な材料であるにもかかわらず、作って食べさせてくれる極上のカレーを日本の皆様にも味わっていただきたいと、このスパイスは誕生しました。

■ バングラデシュの食事情 ■

都市部で生活する人々の夕食では、平均して 4~5品、富裕層では 8~9品のカレーを食しているそうです。野菜や豆、魚、肉などのカレーが食卓に並びます。結婚式などのお祝いではヒルサヤルイという川魚のカレー、チキンカレー、ビーフカレー、卵カレー、プラウやピリヤニ(焼き飯)を作ります。大変なごちそうです。



しかし、国民の半数以上は貧困ラインの1日 100 円から 200 円の収入しかないことから、特に貧困層の多い地方の村では、毎日の食事に肉、魚、卵を食べることができない人も少なくありません。煮込んだ野菜、豆のスー





プ、青トウガラシや塩を、さらさらしたお米にかけて、よく混ぜ、右手の三本の指をスプーンのように使って親指で口の中に送り込んで食べます。一粒のご飯も残さないように、一滴のスープもお皿に残らないように…1日2食しか食べられない人も、大勢います。ですから、ESAのスパイスで作るようなカレーをこれらの人々が口にすることは、日常生活ではありません。年に1度、お祝いなどで食べられる“ご馳走カレー”なのです。

■ 美味しく作って、
食べて、国際協力！ ■

ESAのスパイスは、ボランティアの手によって、一つ一つ丁寧に袋詰めされています。スパイスミックスの中に

は、10種類以上のスパイスがブレンドされており、その香りは格別です。そして、このスパイスを2袋ご購入いただくと、ングラデシュの子どもたちが1人1か月学校に通うことができる支援につながります。(収益金は全額、子どもたちの教育支援費に使われています。)



日本のお母さんたち(ボランティアさん)が、支援地の子どもたちを思い、支援地のお母さんの気持ちになって作られているこのスパイス、ご購入

ただけは美味しく作って、食べて、国際協力につながる商品です。簡単に本格的なカレーをご自宅でご食べられるこのスパイスミックスを、是非一度、お試しください！

スパイスの販売をしています。
ご注文はESAホームページより、
またはお電話で。
www.esajapan.org
03-5497-2261

ESA オリジナルカレーの
作り方

茄子とひき肉のカレー

1. 材料をそろえる

2. 鍋にオイルとパーチボラン、唐辛子を入れ、香りが出てきたら、ニンニク、生姜を加える

3. スパイス、トマトも加え炒める

4. ひき肉を加えほぐす

5. 水、塩、ケチャップ、ソースを加える

6. 玉ねぎ、ピーマンを加え煮込む

7. 茄子を炒め、加える

野菜の上に飾っておしゃれに