

味の根っこ



アラブの豆コロッケ

ファラーフェル (前編)

菅瀬 晶子 民博 研究戦略センター



パレスチナのファラーフェル。ヒヨコマメだけで作るの、割ると中身は黄色い。エルサレム旧市街にて撮影



ヨルダン川西岸地区、ベツレヘムのファラーフェル・スタンド。観光客のみならず、いつも地元民でいっぱい的人气店だ

ストリート・フードの王様

ファラーフェル。シリアをはじめとした東地中海のアラビア語圏諸国を旅したことのある人ならば、この食べ物にながしかの思い出が必ずあるはずだ。パレスチナをおもな調査地とするわたしにとっても、ファラーフェルははじめて食べたアラブの食べ物であり、今でも調査中、必ず一度は口にする。

ひと晩水に浸してすりつぶしたヒヨコマメを、パセリやタマネギと混ぜて揚げただけのこの食べ物は、いわば豆コロッケ。名前の由来は、ア

働く母親の遅い昼食

ワーキングマザーのサミィラが仕事を終え、職場近くの実家に向かうのは、いつも午後二時半を回ったころである。そこで学校帰りの子どもたちと待ち合わせて帰宅し、昼食をとる。朝はコーヒーしか飲まず、仕事の合間にクリームチーズを挟んだパンをかじるだけの彼女にとって、遅い昼食がその日最初のまともな食事だ。

「ロールキャベツを作ったけど、とても無理。今日のお昼はファラーフェルにするわ」口の端をゆがめたのは、弁解してみた口調になってしまったのを悔いたせいだろう。女性は結婚後、主婦になるのが当然だった時代から、サミィラのように共働きで家計を支える時代に移行しても、アラブの母親がまず第一に考えることは、子どもに手料理をお腹いっぱい食べさせること。市場で出来合いのファラーフェル・サンドウィッチを買ってきて食べさせるなど、あまり外聞のいいことではないのだ。近所の口うるさい老女たちに知られたら、なにを言いふらされるかわからない。

「でも、ファラーフェルならいいと思うの。ハンバーガーやピザを食べさせるよりも、ずっとね」

「そうだね。でもあそこのお店、油は大丈夫？古いの使ってない？」

「大丈夫、この前もこの子と食べたし。今日はわたしたちもアキコと同じ、ベジタリアンね！」うろちよろする末の息子をつかまえて、よう

クセントにきかせたトウガラシ(アラビア語でフィルフィル)からきているというが、豆をあらわすコプト語由来という説もあり、じつははつきりしない。コプト語は、イスラームによってアラビア語がもたらされる以前のエジプトの言語なので、この説が正しいとすれば、ファラーフェルも非常に古い歴史のある食べ物ということになる。コプト教徒を含む中東のキリスト教徒たちは、齋とよばれる一定期間の肉食をおこなうが、彼らの齋の食卓にもファラーフェルはしばしば登場する。

食べ方はシンプルそのもので、そのまま前菜としてつまむか、サンドウィッチの具にするか、どちらかだ。シリアやレバノン、パレスチナなど、東地中海アラビア語圏には、たいていどの街にもファラーフェル専門の屋台や大衆食堂があり、朝から賑わっている。これから仕事に出かける労働者やビジネスマン、市場に買い物に来た中年女性、学校帰りの学生たち、それに外国人観光客。客の顔ぶれもさまざま、揚げたてのファラーフェルをばさんだサンドウィッチに、誰もが幸せそうにかぶりつく。安くて早くて栄養満点、ファラーフェルこそはアラブのストリート・フードの王様にして、ソウル・フードの代表なのだ。

もつとも、ストリート・フードという印象があまりに強いためか、先にも述べたように、ファラーフェルを食べるといっはあまり外聞の



食堂で出てきたファラーフェルとホンモス(ヒヨコマメのディップ、左)。エルサレム旧市街にて撮影

やくサミィラは疲れた顔に笑みを浮かべた。末の息子は好き嫌いがひどく、彼女はずっと悩んでいる。それでもファラーフェルだけは好きで、よく食べるのだそう。休日、余裕があるときは、彼女も家でファラーフェルを作る。肉の好きな夫には不評で文句を言われるが、食事は子ども中心に考えなくちゃという彼女にわたしは賛成だ。「母さん、お腹すいたよ!」「ちょっと待ってなさい、これからファラーフェル買いに行くから」「やった、ファラーフェル!」後部座席で飛び跳ねはじめた息子をなだめつつ、サミィラは車をウターンさせて、運転席から手を振る。ようやく食事になりつけるとあつて、心なしか疲労の色も薄らいだようだ。

よい話ではない。子どもの買い食いや主婦の手抜き、そんな印象がついて回る。しかし、ファラーフェルは家で作ると結構手間がかかるのだ。現在はフードプロセッサが普及して、ヒヨコマメをすりつぶすのも機械任せにできるようになったが、昔は主婦の苦勞はいかばかりであったろう。揚げ物の後始末が面倒であるのも、いうまでもない。もとは手間がかかるおふくろの味だからこそ、ファラーフェルはソウル・フードたりえるのである。

パレスチナのファラーフェル (falafel) の作り方 (約20個分)

- ヒヨコマメ 2カップ
- パセリ 一束
- タマネギ 大3個
- ニンニク ひとかたまり
- トウガラシ、クミン、コリアンダー 各小さじ1
- 塩 小さじ2
- 重曹 小さじ1
- 食用油

- ①ヒヨコマメを重曹を溶かした水にひと晩つける。
 - ②ヒヨコマメの水をきり、みじん切りにしたタマネギ、パセリ、ニンニク、スパイス類と塩と一緒にフードプロセッサにかける。これがファラーフェルのタネとなる。
 - ③スプーンなどでファラーフェルのタネを丸め、中火で熱した食用油で揚げる。
 - ④こんがり揚げ色がついたら、油をよく切ってできあがり。そのままいただくのもよし、サンドウィッチの具にしてもよし。
- ※そのままでもおいしいですが、練りごまを水とレモン汁でといたソースや、チリソースが合います。