

味の根っこ

ナイジェリアの激辛ネバナバシチュー オベ・エウエドゥ

おがた 緒方 しらべ 日本学術振興会特別研究員（九州大学）
民博 外来研究員



オベ・エウエドゥ（右）と、ヤムの粉末を餅状にしたアマラ（左）。
2014年2月10日

辛さは世界レベル

辛い料理といえば、タイやメキシコがよく連想される。しかし、西アフリカの料理もかなり辛いことはあまり知られていないかもしれない。日本でも最近よく食べられるようになったメジャーなエスニック料理に比べると、サハラ砂漠以南のアフリカ料理はごく限られたレストランでしか味わえないので、知名度が低いのは無理もないだろう。

西アフリカのナイジェリア、とりわけ西部のヨルバの人びとの料理は、日本人の感覚からすると激辛だ。主食のイモに、肉や魚と野菜を煮込んだシチューをあわせたものが定番である。豆ご飯や炊き込みご飯に肉や卵を添えたワンプレート料理もポピュラーだが、ともかくどれも激しく辛い。

辛さの源は「ペペ」のよび名で親しまれている唐辛子、スコッチ・ボネットだ。日本で一般的な「鷹の爪」に比べて、丸くふんわりとした可愛らしい容貌とは裏腹に火傷を負わせる辛さを孕む。そこにフルーティな香りが絶妙に溶け込んだペペは、料理に欠かせない。

ネバナバは日本と同じ

ペペの辛味に加え、ネバナバ感も大変好まれる。ナイジェリア西部では、ペペとトマトをベースにした基本のシチューにオクラやモロヘイヤをスープ状にしたものを組み合わせる。鮮やかな緑が粘る透明の糸とともに赤いシチュー風だしは食料品店に必ず並んでおり、約六円（約五グラム）から手に入る。日本の食品企業「味の素」も一九九一年よりうま味調味料「アミノモト」を、二〇一〇年からはナイジェリアのシチュー向けの洋風だし「MaDish」を販売しているほど需要は高い。

とはいえ、洋風だしの到来以前より西アフリカで生産されてきた調味料も使われる。ナイジェリア西部では、イルとよばれる発酵したアフリカイナゴマメ（ヒロハフサマメノキの種子）が使われ、それは魚介や動物、昆布や椎茸のだしとはどこか違ううま味を生み出す。風味は日本の干し納豆に少し似ている。イルは小さなビニール袋に詰められ、ナイジェリア西部ではもっぱら女性が切り盛りする八百屋で一袋約六円で売られる。土地の水と空気にふれ、煮炊きと発酵に三日以上かけてできるイルは、シチューに格別のうま味をもたらす。シチューにまつわる諺は南部だけでも七つ以上あるといわれるが、このことから、シチューはナイジェリアの郷土料理といえるだろう。

辛くない食べ物も

そんなオベ・エウエドゥを、しかし、ナイジェリアで慣れ親しまれた味と言いつけるのは難しい。あと五年もすれば人口は二億人に達するとされるナイジェリアにおいて、その半数以上を占める低所得者層の人たちは、このような食事をいつもとれるわけではないからだ。彼らの毎日の



ペペ（スコッチ・ボネット）は包丁で細かく刻むかフードプロセッサーにかけられる。2009年11月1日

に入り交じり、見た目も栄養も抜群だ。日本人なら、メカブや納豆とよく似たこのネバナバに親しみを覚えるだろう。

そんなモロヘイヤ入りのシチュー、オベ・エウエドゥは、ナイジェリア西部の家庭料理のひとつである。主食はたいてい、ヤムイモないしキャッサバの粉末を熱湯でこねて餅状にしたもの。これを手で一口サイズにちぎりとってシチューにくぐらせ、ネバナバと長く引く糸を一、二回空中でささっと巻きながら口もとに運ぶ。アツアツとピリピリはネバナバとあいまって、喉の向こうへつるりと降りては腹をふくらませていく。

洋風だしとアフリカイナゴマメ

味は野菜のうま味と塩、そして即席洋風だし食べ物、ガリという最安値で手に入るキャッサバの粗い粉。これに若干の砂糖を加え、水にひたして「飲む」。オベ・エウエドゥが一食八〇円だとすると、ガリは二〇円ほどでとりあえず腹を満たしてくれる。できたてのオベ・エウエドゥの食感とうま味を堪能しつつも、辛くもなく粘りもしないものを毎日飲む人たちには、また別の慣れ親しんだ味があることも忘れたくない。



アフリカイナゴマメを発酵させた調味料、イル。
2008年9月10日



ナイジェリア西部の八百屋。手前右からトマト、パプリカ、タマネギ。左奥（タマネギの後）にイル、その右隣にペペ、女性の左手の横にモロヘイヤ、その隣はヒユ科の野菜。
2008年8月12日

で整えられる。「クノール・チキンコンソメ」「マギー・ブイヨン」という私たちに馴染み深いあの味である。こうした化学調味料入りの洋

オベ・エウエドゥ (4人分)

タマネギ 大2個	① タマネギ、ペペ、トマト、パプリカをフードプロセッサーにかけ、
ペペ 5~10個 (同量程度のハバナロまたはこれ以上の鷹の爪で代用可)	② トマトピューレ、パームオイルを①に加えて中火で15分ほど煮込む。コンソメと塩で味を調えたら、これがペペとトマトの基本のシチューとなる。
トマト 大3個	③ モロヘイヤの葉の部分だけをフードプロセッサーにかけ、それを沸騰した湯で5分ほど煮立たせる。
パプリカ 2個	④ 水で洗ったイルと塩を③に加え、さらに5分ほど煮る。
トマトピューレ 50g	⑤ 皿に④をよそい、その上から②をかける。
モロヘイヤ 100g	* お好みで、肉や魚を②に加えて長めに煮込むとさらに美味しくなる。主食は、ヤムやキャッサバの代わりにマッシュポテトや白飯（餅米）でもよい。
洋風だし 2個/袋 (10g)	* ペペやハバナロの摂取量は個人によって許容範囲が大きく異なるので、注意が必要。
イル 1袋 (約40g)	* イルはアフリカ食品店で手に入ることがあるが、日本で代用できる調味料はない。
塩、水 適量	
パームオイル 大さじ3~5 (サラダ油で代用可)	