

# 味の根っこ



インド、タミルナードゥの豆スープ

## サンバル

杉本 良男 民博 民族文化研究部



バナナの葉にカレーとご飯を盛り、サンバルをかける

ル・ランチと称して二〇品、三〇品もつく場合もある。まずはカレーの容器をお盆の外に出し、空いたスペースにご飯を盛ってもらう。また、バナナの葉の上にご飯やカレーをのせて出す店もある。

最初のご飯一盛りは、サンバルをかけて混ぜ、



ご飯のお代わり



野菜カレーのお代わり

### ダブルで「ホット」

インドの食といえばなんといっても日本語でカレー、現地ではカレーであろう。カレーといってもじつに千差万別で、共通するのはスパイスで味付けをした惣菜、ということにつきる。カレーはとにかく辛いと思われるであろうが、インドのマハーラーシュトラ州やグジャラート州などのカレーは辛さのなかにも甘さを感じる。逆に南インドのカレーは辛い。とくにアーンドラ・プラデーシュ州のカレーは辛く、またこの地域は気温も高い。どちらも「ホット」というのがオチである。

わたしの調査地のあるタミルナードゥ州のカレーは菜食が基本で、どちらかといえばスープ状で酸味が強いのが特徴である。その独特の味わいを演出しているのが「サンバル（サンバル）」である。これは日本のインド料理店でもみられる豆の皮をとり挽きわりにして煮込んだダールに、トマト味やタマリンドなどで酸味を加えたスープである。スパイスは、コリアンダー、クミン、コショウ、チリ、ターメリックなどを混ぜて作るが、最近では既製品のサンバル・パウダーも市販されている。基本の豆は、タミル語のトゥワラン・パルツプ（キマメの一種のトゥール豆）だが、ほかにレンズ豆、ヤナエリなども使われる。スープの具としてナス、大根、オクラなどを入れるが、とくに好まれるのは細長く硬い皮をもつムルンガ（ドラムスティック）である。

いっしょにカレーを何品か食べる。最初にチャパティー（パン）や極うすのせんべいのようなパッドがつくこともある。サンバルでひととおり食べおわると、名物のお代わり自由で、洗面器のような容器に入ったご飯や、バケツのような容器に入った野菜カレーをお代わりする。二盛りめはラツサムというやはりスパイス味のさらさらしたスープをかけて食べる。サンバルとちがってねばりがないので、手ですくうにはわざが必要で、うっかりするとお盆に広がっていく。バナナの葉で食べる時は外にこぼれないように器用に手ですくって食べる。そして、三盛りめにはヨーグルトをかけて食べる。冷たいヨーグルトをご飯と混ぜて食べるのは少し違和感もある。ただ、こうして順に食べてくるとだんだん辛さが和らぎ、最後のヨーグルトで口のなかがすっきりする。

### アットホームな味

わたしにとっても、久しぶりのタミルナードゥの味は、なんといってもサンバルにつきる。最初にサンバルをご飯にかけて食べ始めると、背中をなにかが下がついていくような、不思議な感じに襲われる。サンバルは、料理の基本中の基本であるだけに、味のバリエーションもまた非常に多い。サンバルのレシピを公開しているあるホームページには、その幅広さ、奥深さから、サンバル科学の博士号を作ろうなどというジョークも載せられているほどだ。



パッドとご飯を盛る。盆の左上がサンバル



レストランの入口前におかれた「ミールス・レディ」の看板。タミル語（サーッパードゥ）と英語で併記されている

### ミールスの作法

タミルナードゥ州には町のいたるところに食堂があり、昼時になると「ミールス・レディ（昼食あります）」と書いた看板が出ている。「ミールス」とは、インド中に聞こえたお代わり自由の昼の定食である。定食は大きなお盆かバナナの葉にご飯やカレーを盛って提供される。大きなお盆には、ちいさな容器に入ったカレーやデザートなどが何品もついてくる。最初にこれを出されたとき、どれをどういう順序で食べるのか見当がつかなくて困った。なかにはスベシヤ

タミル人は、食事をご馳走になったとき、家で食べるようだ、というのが最上のほめ言葉である。それは、いわゆるおふくろの味にあたるのだが、家庭でいただくカレー料理は味がやさしくてとてもおいしい。外でも家でも、アットホームな気分をかもし出してくれるのは、サンバルなのである。

### サンバル

トゥールマメのダール	1/2カップ
タマネギ	1/2個
ニンニク	1かけ
ショウガ	1かけ
カブ	大2個
トマト	中1個
コリアンダーの葉（香菜）	少々
サンバル・パウダー	小さじ2
タマリンド・ペースト	小さじ1/2
サラダ油・塩	適量

- ① ダールを3カップの水でやわらかくなるまで、ことこと煮る。
- ② カブは1cmくらいの厚さに切っておく。
- ③ 厚鍋にサラダオイルを熱し、スライスしたタマネギ、みじん切りのニンニク、ショウガを、透き通るまで炒める。
- ④ ②を加えて炒める。
- ⑤ ①のダールを汁ごとに加え、みじん切りトマト、サンバル・パウダー、タマリンド、塩を加え、野菜がやわらかくなるまでことこと煮る。
- ⑥ 全体が具だくさんのポタージュスープ風になったら、できあがり。
- ⑦ コリアンダーの葉を上に乗せて食卓へ。

※ 野菜はダイコン、ナス、ジャガイモなどなんでもいいが、具としてタマネギだけを入れたオニオン・サンバルが一番ポピュラーのようだ。

註) 辛島昇「インド・カレー紀行」(岩波ジュニア新書)2009年、62ページより。レシピは、最近亡くなられた辛島昇先生と長く共同研究をおこなってこられた、スッパラーヤル先生の奥様のもの。