



## どんな使い方を キッチン用具でしょうか？

### スパイスをパウダー状にしました。

フライパンでローストしたクミンを石板の上に置き、石の棒ですり潰しました。

- ローストクミンの分量はその日の体調に合わせて加減します。



### 野菜を切りました。

材料を直接刃に当てて切りました。

- 水を確保しにくい地域では、まな板を清潔に管理することが難しいです。この道具なら、刃を火に当てることで消毒ができます。



## サリーはとってもUDな服

知ってる？

スカーフをかぶるスタイル



ズボンスタイル



- インドの服「サリー」は、幅90cm、長さ5mの布です。それを畳みながら体にかけていきます。前側にあるヒダで、体にあうように調整します。
- つまり、赤ちゃんから大人まで同じ布が使える、究極のフリーサイズなのです。
- ズボンやスカーフスタイルのほか、赤ちゃんを抱っこできるようにしたりなど、デザインを変えることができます。



# 多民族国家インドの 台所から考える。

## インドの概要

面積 日本の約9倍。約3,287,000km<sup>2</sup>。

人口 日本、アメリカ、ヨーロッパをあわせても及ばない13億人。

言語 紙幣には、17種類の言語が書かれている。



## インドの多様な風土

- 北は寒い気候のヒマラヤ、南は米が三期作できる亜熱帯、西は砂漠地帯など気候が全く違い、それぞれに収穫できるものも違います。
- 多様な宗教があり、食べてはいけないものが違います。ベジタリアンも多く、食べられる食材が異なります。



## インドの食文化に欠かせないスパイス

- スパイスを使った料理は、薬膳料理です。健康のケアをするため、その日の気候やその人の体調にあったスパイスを使いわけます。各家庭で使うスパイスの種類や量は様々です。
- 家庭のみならず、屋台でも、お客さんが自分の体調にあわせてスパイスを選ぶことができます。
- 例えば、ローストしたクミンは、胃腸の働きを整える作用があります。生サラダやサイダーなど、加熱しないものに混ぜることで効果が出ます。
- スパイスは5~6種類を使うことが多いです。



講師

かとり かおる

香取 薫 さん

インド・  
スパイス料理  
研究家

1985年、ボランティアで訪れたインドでスパイス料理に魅せられ、本格的に研究を始める。

さまざまな地方を歩き、主婦たちから本場の家庭料理を習う。料理教室は1992年創業以来、生徒数は2000人を超える。これまで数多くのカレー店主、料理インストラクターを輩出する。ポリシーは日本の気候や日本人の味覚に合う健康的なスパイス使い。スパイスの普及とインド文化紹介に取り組む毎日。

