



9月

～インド共和国～



ナン
キーマカレー
アチャール

A地区 26日
B地区 13日

ぎゅうにゅう 牛乳
れいとう スライスパン
アチャール
ナン
キーマカレー

ナンにキーマカレーを
つけます



インドは、宗教にもとづく考え方が生活習慣に結びついています。食事の時は右手を使い、スプーンやフォークを使わず、指先を使って食べ物を直接口へ運ぶのが伝統的な食べ方です。

また、自然のものを使用することがよいともされていて、バナナの葉っぱをお皿の代わりにすることもあります。

インドの紹介

インドは、南アジアに位置し、インド半島のほとんどが国土です。首都はニューデリーです。面積は約328万平方キロメートルで、日本の8.7倍程の広さです。人口は、14億人を超え、2023年に中国を抜いて、世界一になりました。

【有名な建物 タージ・マハル】

タージ・マハルは、300年以上前にムガル帝国の皇帝が、妻のために作った、真っ白な大理石で作られた美しいお墓です。1983年に世界遺産に登録され、多くの観光客が訪れています。



今日は、インド料理「ナン」と「キーマカレー」と

「アチャール」です。ナンは、インドをはじめ多くの国で食べられているパンの仲間で、平たい独特の形をしています。小麦粉と塩、酵母を主な材料にして作られ、地域によって味や形は様々です。

タンドールとよばれる、つぼの形をした釜の内側に生地を貼り付けて焼き上げます。

「キーマカレー」は、ひき肉を使ったカレーのことです。「キーマ」には、「ひき肉（細かいもの）」という意味があります。インドでは、牛肉や豚肉は食べないので、鶏肉や羊の肉を使います。不足しがちな、たんぱく質は、乳製品や豆から補っています。

「アチャール」は、インド風のピクルス（野菜の酢漬け）です。たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、しょうが、かぶといった野菜を、酢や塩、香辛料等で味付けしたものです。日本でカレーに福神漬けが添えられているように、インドではアチャールがカレーに添えられる定番の副菜として親しまれています。



タンドール