

インドムンバイ新聞

ムンバイ日本人学校 さいとうえいこ
平成29年11月8日号

Mumbai 美味しい情報! 鳥屋野小学校のみなさん、こんにちは(´▽`)n



**これはドーサ。大きいよ!!
中にカレー(マサラ)味のジャガイモが入ってます。**

ムンバイ日本人学校のえーこ先生です。スポーツの秋!読書の秋!芸術の秋!そして食欲の秋!!みんなの秋はどんな秋ですか?新潟は、美味しい秋の食べ物がいっぱいありますね。私は新潟の新鮮な野菜、魚、お肉…食べ物が日本で一番美味しいと思っています☆そんな美味しい旬のものをいっぱい食べて、元気に毎日を過ごしてくださいね。

さて、今回のムンバイ新聞は、そんな食欲の秋にちなんで、インド『美味しいもの情報パート2』をお送りします。



よく質問されるのが、『インドの人って毎日カレーを食べているの?』っていう質問。答えは、『はい。そうです。』でも、日本人がイメージするカレーライスを毎日食べているわけではないです。日本人がほぼ毎日しょうゆ味やみそ味のものを食べているように(煮物とか、お浸しとか、目玉焼きにもしょうゆをかけるよね?)、インドの方は、「マサラ」って言って、いろんなスパイスをいっぱい入れ

た炒め物やスープや鶏肉を食べるんです。それが日本人から見ると、毎日カレーを食べているように見えるんだよね。一緒に食べるのは、Mumbaiでは日本のお米よりうんと長い、ぱさぱさしたお米(長粒種っていうよ)とか、チャパティっていう薄いクレープの様なパンなど。給食でも出る『ナン』は、レストランで食べる特別なパンで、普通のお家ではまず食べません。朝、ドウという生地を作っておいて、食べる直前に丸く伸ばして焼いて食べます。焼きたてのチャパティは本当においしくて、何枚でも食べられそう!



**ものすごく手早くチャパティ
を作ってくれたお友だち。**

わたしが、カレーの中でおいしいなあと思うものは、ダールカレーです。いろいろな豆を割って干したものの(ダール)を、水でもどしてスパイスで煮込むんだけど、これがおいしい!とってもお世話になっている先生の手作りのダールカレーは、本当に美味しくて、もうだーい好きです。絶対作り方を習って新潟に帰ろうと思っています。一緒に食べるグリーンピースのご飯も最高☆



奥からダールカレー。グリーンピースのご飯。ビンティ(オクラ)マサラ。ミンス(ひき肉)カレー。ダールカレーが絶品!



タリーという大きいお皿に全部盛って食べます。

一緒に食べるグリーンピースのご飯も最高☆

1年半ムンバイにいて、いろいろなインドの食べ物を食べてきましたが、本当においしいって思うものって、レストランやホテルの食事じゃなくて、普通のお家で食べる料理。手作りの、出来たての、カレーやチャパティは、日本人の私でも毎日でも食べたいなあと思うくらい優しくおいしい味です。新潟でもそうだよ。レストランもたまにはいいけど、本当に毎日食べたいのは、給食とか、おうちのご飯。鳥屋野の給食は最高だもん!

みんな、今日もおいしい給食を食べて、元気に過ごしてくださいね(*^▽^*)