

# イラン料理—実は豊富な地下資源の賜物？

森島 聡 もりしま さとし / 明治大学兼任講師

肉屋さんで売られる羊肉。足先と頭は新鮮なうちにキャレパーチェと呼ばれる煮込み料理に使われるため、それらの部位は外されています。

一般的に中東地域は、乾燥して暑い砂漠の国というイメージがあります。イランも北部のカスピ海沿岸部と南部の沿岸部などを除き、乾燥した暑い気候の国であると想像しても間違いではありません。しかし実際には、緯度的に日本とそれほど変わらないため、首都のテヘランには四季が存在します。夏は非常に乾燥し、気温も40度を超えますが、冬になれば市内に雪が降ることもあります。

さて、ここではイラン料理でも家庭料理として一般的な煮込み料理を紹介します。その前に、数年前に大学の調査でパキスタンのペシャワールを訪れた際、同行の観光ガイドに勧められ、地元一般住民向けの料理店に訪れた経験から話を始めたいと思います。ペシャワールの店で出された料理は、羊肉と数種の野菜を使った煮込みとも、炒め物ともつかないものでした。料理人は、かなり大きな底の浅いフライパンのような調理器具を使いながら、ガスで手早く調理していました。イスラーム圏



果物の種類が豊富なイラン。左からリンゴ2種、洋ナシ、黄桃、ブドウ。価格はキロ単位。この店の黄桃は、1キロ約274円。

ですから羊料理がメインディッシュであるのは当然なのですが、一口食べて感じたのは、「肉が新鮮だけかなり硬い！煮込みが全く足りていない」という印象でした。

日本の料理番組を見ていると、しばしば「お肉が柔らかくておいしい」という表現を耳にします。実は、イランの肉料理も「柔らかい」というのは重要なおいしさの基準です。も

ろろん、日本のように飼育段階から手間かけた高級食材を使うわけではなく、肉の柔らかさは煮込むことで実現しています。煮込み料理であるなら、加熱時間さえかければ硬い肉も柔らかくすることができますが、単に食材に火を通すより、余計な燃料を消費することになります。(注1)

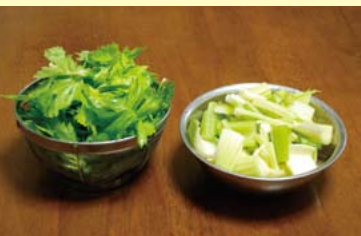
イラン料理の調理基準に、「羊肉なら3時間、牛肉なら5～6時間は煮込むべき」という目安があります。このために多量のガスを消費しないと出来上がらない料理。それがイラン料理の知られざる一面です。パキスタンを旅して理解したのは、イラン料理というのは、石油輸出に依り、採掘可能なガス確認埋蔵量で世界第2位を誇る国だからこそ可能な料理であるということでした。実際、2006年の統計では、イランの天然ガス生産量は世界第4位、消費量に至っては、米国、ロシアに次いで世界第3位です。(注2)ちなみに現在のイランの人口は、約7500万人とされています。燃料代が極端に安いからこそ、こんな調理法が日常的に行われているのです。(注3)



**鶏ムネ肉**：250gを角切りにしておく。羊肉、牛肉でもOK。



**セロリ**：4～5本を葉と茎を分けて、茎は3～4センチ程度の間隔で切る。下部の広がった部分は2つに切断。葉は大きめに刻んで別の容器に分けておく。



**タマネギ**：大半分（大きめにみじん切り）。



**レモン汁**：小ぶりの乾燥レモン（半分）が良いが、スタチやカボスで代用しても良い。



フライパンか中華鍋にサラダ油とバターを入れ、スタンバイ。





バルバリーと呼ばれるナン（パン）。小麦への政府補助金により価格は、約25円程度。



1枚でだいたい4人分の量。



乾燥レモン。イランの料理に欠かせない材料のひとつ。もちろん生でも売られています。

### 「ホレシュテ・キャラフスーセロリの煮込み」のレシピ

ここでは、日本で簡単に入手できる材料と「比較的」手早く調理できるということで鶏ムネ肉を使うことにします。本当は、羊肉（角切り）を使用します。鶏肉を使う時点で本来の姿から逸脱しているとイランの主婦の皆様から指摘を受けそうですが、豚肉でないということで許してもらいましょう。なお、インド料理と異なり、イラン料理にトウガラシを使った辛口のものはありません。

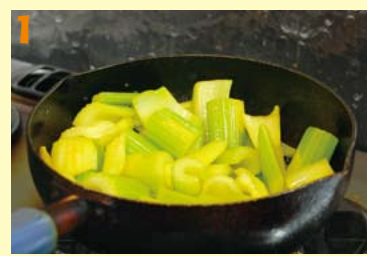
**調理時間の目安**：およそ1時間45分

材料は、4～5人分を想定しています。

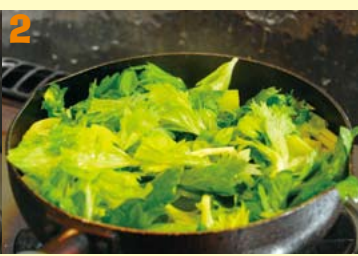
**鶏ムネ肉**：大きめ1枚をカレー用の豚肉をイメージしながら角切りにします。（イランでは羊肉250g、牛スネ肉250gでも良いのですが、その場合は圧力鍋【弱めの圧力で約25分】を使うか4時間程度煮込む必要があります。）

**セロリ**：4～5本を葉と茎を分けて、茎は3～4センチ程度の間隔で切ります。下部の広がった部分は2つに切断します。葉は大きめに刻んで別の容器に分けておきます。

**タマネギ**：大半分（大きめにみじん切り）



1 セロリの茎を入れ、中火で混ぜながら、ターメリックとコショウを振りかけ、20分炒める。



2 刻んだ葉を加えて更に10分炒める。根気良く炒める。



3 セロリが香ばしくなったらタマネギと鶏ムネ肉を加え、肉の表面が白くなるまで炒める。



4 水を注ぎ、ひと煮立ちさせて灰汁を取り除いたら、塩・固形スープの素・レモン汁・ディルシードを入れて、最低でも1時間（圧力鍋なら15分程度）煮込む。



5



6 スープの塩加減を確認・調節したら出来上がり。

**塩**：小さじ1/2（固形スープに含まれる塩分を考慮した追加の目安です。好みに調節してください。）

**サラダ油**：大さじ4（これは多過ぎる！と思われた方、筆者の日本の感覚でセーブした結果が、この量なんです。）

**バター**：10g（羊肉・牛肉を使う場合は必要ありません。）

**水**：800ml（これもだいたいの目安です。好みに調節してください。）

**固形スープの素**：1つ（豚肉の成分が入っている可能性もありイスラム的ではありませんが、仕方ありません。羊肉・牛肉では必要ありません。）

**レモン汁**：レモン半分（あれば、小ぶりの乾燥レモンが良いのですが、日本ではほとんど出回っていないのが残念です。スタチやカボスで代用しても良いでしょう。）

**ターメリック**：小さじ1  
**ディルシード**：少々  
**コショウ**：少々

#### ●調理手順

軽く熱した厚底のフライパンか中華鍋にサラダ油とバターを入れ、切ったセロリの茎を入れ、中火で混ぜながら、ターメリックとコショウを振りかけ、20分炒めます。その後、刻んだ葉を加えて更に10分炒めます。根気良く炒めるこの作業が、この料理の最も重要なポイントです。セロリ独特の香りがただよって来たら、タマネギと鶏ムネ肉を加え、肉の表面が白くなるまで炒めます。

水を注ぎ、ひと煮立ちさせて灰汁を取り除いたら、塩・固形スープの素・レモン汁・ディルシードを入れて、最低でも1時間（圧力鍋でし

たら15分程度）煮込みます。（浅いフライパンを使った場合は、あふれない程度に水を注ぎ、ひと煮立ちさせてから鍋に移し、残りの水を注いでください。この手順は、セロリの香りを移すために行います。）スープの塩加減を確認・調節したら出来上がりです。現地では、長粒米のライスにかけて食べますが、日本のお米で炊いたご飯でも「よし」としましょう。もっと本場の味を試したい方は、羊肉を使って調理してみると良いでしょう。その場合は、3時間は鍋に付いていなければなりません。

(注1) この他、家庭料理ではなく、レストランで出されるキャバフ（串焼き料理）では、柔らかい羊のヒレ肉を使った炭火焼や、羊肉をひき肉にして香草と混ぜ合わせて、長い金串につけて炭火で焼く、クービーデと呼ばれるものなどもあります。

(注2) これは2008年5月19日掲載のペルシア語の記事です。http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/energy/pdfs/c-3.pdfから、2005年統計を参照することができます。05年では生産量、消費量とも世界第5位でした。このようにガスが大量消費されているのは、発電や冬季暖房の熱源として利用されていることが主因です。

(注3) 2008年12月現在、イランでは「水道・電気・ガス・ガソリン・軽油などに対する補助金を全面カットし、国際価格まで引き上げる代わりに、補助金分の予算を国民に現金支給する」という法案の是非について、様々な議論がなされています。

できあがり。ごはんにかけてたべるとおいしいはず…。

