

ヘナ遊

まは氏の

インド飯通信



◆ 2016.1.8

その1

インド、プネー、デカン高原、午後。気温 24 度って、けっこう涼しい…というか、体感温度はもっと低い感じ…長袖靴下必須。湿気が低く、朝方は 10 度を切る場合もあり、家に機密性がないので、明け方は冷たいすさまじい風が多く、トイレに何回か起きてしまう。しかし、パパイヤは旨し。



その2

ワンワンをホッカイロとして使用中。あったまる。



◆ 2016.1.11

その1

チャイタイムです。



その2

フルーツワラでリンゴを買う。もちろんハイリスクで、リンゴのほかには選択なし。



その3

粗食につきる…インドのご飯と味噌汁は、このチャパティとダル…インドでは、貧しい人でもアター（チャパティ用の全粒粉）とダル（豆）は安く手に入れることができる（ようだ）。価格統制と、さらに配給がある。かつての社会主義時代の名残じゃないかな？ 貧しい人でも、最低限として、ダルとチャパティだけはなんとか食べさせてくれるところがインドという国なんだろう。人口 10 億の口を、自給率 100% で満たしているというからすごい。



◆ 2016.1.12

その1

インドの朝飯は粗食。「トウモロコシのスープにヨーグルトをかけて食べる。早い話、コーンポタージュみたいなのかな。北の方の食べ物みたい」



その2

キャベツの煮付け、オクラの煮付け、ヨーグルト、チャパティのシンプルな昼食。薄塩、薄香辛料。「焼いたあとにギーをたっぷりかけるんだわ。これがラジャスタン。ギーをたくさん使います」



その3

インド粗食晩ご飯はカディ。中央の黄色いスープは、ベサン(豆の粉)スープにカード(ヨーグルト)を落として酸味を加えたもの。ライス、チャパティと、左は皮むき緑豆のスパイス煮付け。薄塩、薄味が基本。



◆ 2016.1.15

その1

ということで、粗食の続き。ヨーグルト、豆のスープ、カリフラワー（ゴビ）の煮付け、チャパティ。薄味、薄塩が基本。ゆっくりと咀嚼して食べるので、適量しか食べません。ちなみに、カリフラワーの煮付けは、もう少し小さな村に行くとなくなります。カリフラワーなどの高級食材は、比較的大きな市場のあるところではしか入手できません。ちょっと離れた村では、豆のスープとチャパティの2品と、たまにヨーグルトがつく。それだけをいつも食べています。



その2

ホットコーヒーだって。飲んだら、口ヒゲに泡がたっぷりついて楽しかった。



その3

朝飯はパラタ&ヨーグルト。普通のチャパティとは違って、チャパティを作るようにして、ただし薄くのはし、ギーを塗って、折りたたみ、また、薄くのはし、さらにまたギーを塗って薄くのはし…折りたたむので、三角にできあがる。ギーがたっぷり入っているので、うまいです。これをカード(ヨーグルト)にディップして食べるわけです。



ヘナ遊

<http://hena.ohah.net/>

