

平成 26 年度 第 1 回 ペルシャ料理講座の感想

メニュー：エスタンプリポロとイラン風ヨーグルト

エスタンプリポロは、いんげんと牛肉の入った炊き込みご飯でした。トマトの味がベースになり、ターメリックやシナモンなどを使いました。出来上がりは淡いトマトの味と牛肉のうまみがひとつになって、とてもおいしかったです。ペルシャ料理は、様々なスパイスを使いますが、出来上がった料理にそれぞれが強く出ないで味がまとまっているので不思議です。

イラン風ヨーグルトはとても驚きました。甘くないヨーグルトを初めて食べたのですが、さっぱりして食べやすく、今まで甘いものしか食べたことがないことがおかしいなと感じるくらいおいしいのです。イランではヨーグルトはおかずとして食卓に並び、特に暑い夏の時期にはよく食べられるそうです。イランの暑い夏を乗り切る知恵を感じました。今回教えていただいたキュウリを使うもの以外にも、ハウレンソウや玉ねぎ、また、ナン（パン）にはさんでも食べるそうです。キュウリとミントの入ったヨーグルトは酸味が程よくさっぱりとして食欲の落ちる時でもするすると食べることができそうです。ぜひ、真夏に作って食べたいと思いました。

調理では、ファテメ先生はまな板を使用せずに野菜を切っていきます。キュウリやトマトや玉ねぎのみじん切りを包丁 1 本でさっさと切っていきます。日本ではまな板を使って食材を切ることが当たり前なので、今までに見たことありませんでした。私はまだできませんが、出来るようになると、まな板を使用しないので洗うことがなく、エコなのかもしれないと思いました。

また、サラダやイラン風ヨーグルトに入れる乾燥ミントをファテメ先生は必ず和える直前に手でもみ刻むのです。あらかじめ刻んであるものではなくて、味や香りが最大限に生かされるよう、直前に手でもみ刻むという手順に料理を大切に思う姿を見ました。

今回の調理では、手が使える人は玉ねぎの皮をむいたり、野菜を切ったりしました。また、切る作業が難しい人はフライパンの食材を混ぜるなどしてもらい、その作業も無理な人には味見をしてもらい、皆で料理を作り上げることができました。料理には様々な作業があるので様々な障害のある人も楽しめると思いました。