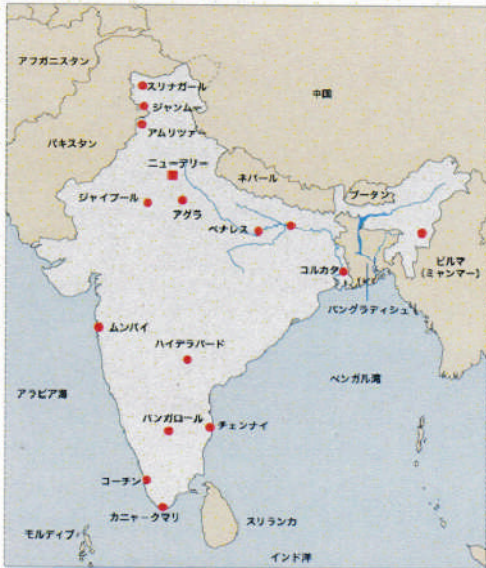


# 1月 世界味めぐりの旅 ～インド～

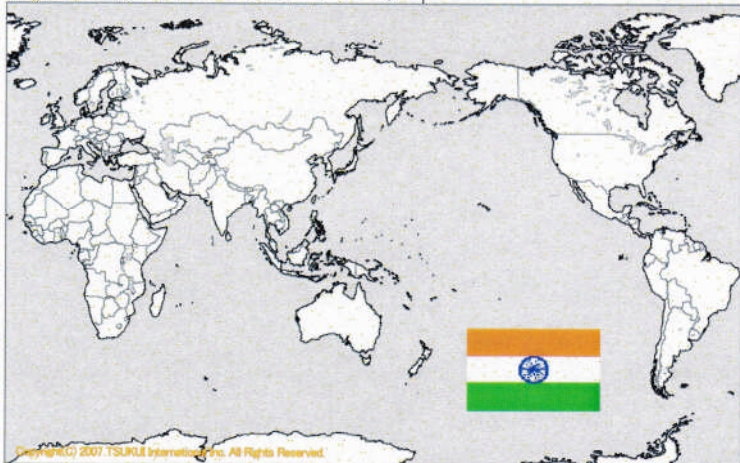


## 北インド料理

北インドの主食は小麦で  
作ったパン類の米もよく  
食べられるが、主食というより  
料理の材料として使われる。  
また、牛乳やバター(ヨーグルト)  
パニーール(チーズ)、ギー(不純物を  
を取り除いたバター)などの  
製品が、タダく使われ、こってりして  
辛い料理が多い料理が、多い。

## 南インド料理

南インドは年間の平均気温が  
30℃近く、野菜や果物が豊富。  
主食は米で、白いご飯を多く食べる。  
その他、ココナツミルクやココナツ  
油をよく使う。南インド料理の  
特徴はココナツや唐辛子が  
たっぷり入った辛い  
料理が多い。



## Menu

- 小麦ごはん 飲み飲料
- キーマカレー セリー
- 目玉焼き
- インディアナサラダ

### スパイスたっぷりのインド料理

インドの料理には、様々な香辛料を  
混ぜ合わせたものが使われ、香辛料の配合は  
地方によっても家庭によっても異なる。  
また、どの香辛料をどのように入れているか  
混ぜるかは、各家庭や季節、家族の体  
言などによって工夫される。  
インドの料理は、日本のカレーの  
ようにとろみのあるものではなく、  
さらっとしたものや汁気の多い  
ものが多い。辛い料理もある。



市場のスパイス売り場

### ベジタリアンが大好きなインド

インドでは、宗教上の理由により  
肉を食べない人(ベジタリアン)が多い。  
ベジとされる野菜料理は、重たい肉や  
重たい物を殺して得られる食材  
(卵、セラチンなども含む)をいっさい使  
せず、卵も使わない。野菜、豆類、芋  
類、タツタなどが多い。ただし、  
重たい物をきつねずきで作る  
ことが、きつねずき料理は  
使われている。

