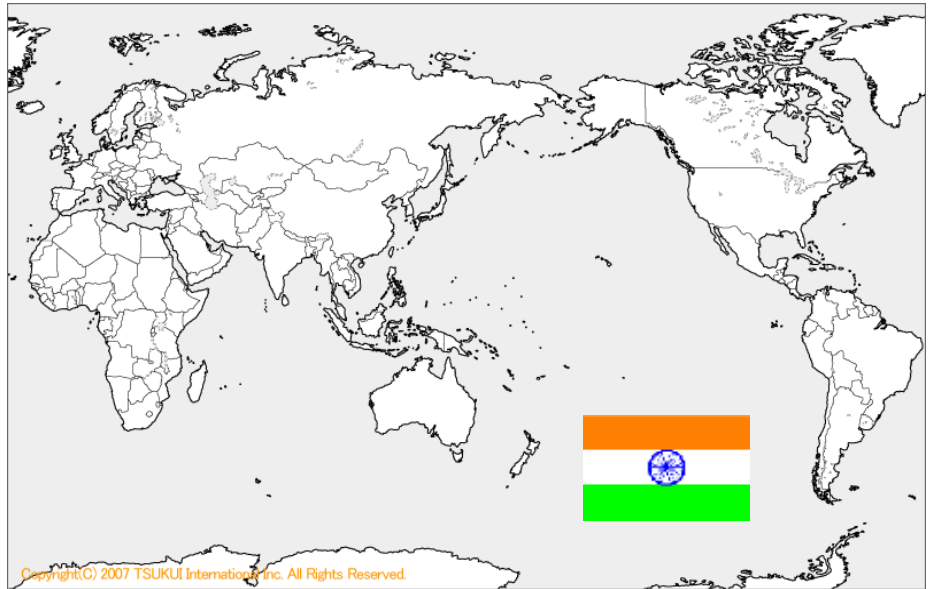


# 9月 世界味めぐりの旅 ～インド～



インドは、世界四大文明のひとつである  
インダス文明発祥の地。4000年の歴史を  
ほこるその文化は、実に奥深く、多様です。  
インドの面積は日本の約9倍。夏には40度  
をこす地方もありますが、北部のヒマラヤ  
山麓からカシミール地方にかけては夏で  
も気温はあがりません。地域ごとに地形も  
気候も様々です。



## MENU

ナン 乳飲料  
オムレツ  
シーザーサラダ  
キーマカレー

## 北インド料理

主食は小麦を使ったパン類。日本ではナンが有名ですが、チャパティ、プーリーとよばれるパンの方がよく食べられています。米もよく食べられますが、主食というより料理の材料として使われます。また、牛乳やダヒー（ヨーグルト）、パニール（チーズ）、ギー（不純物を取り除いたバター）などの乳製品が多く使われ、こってりして汁気がない料理が多いのが北部の特徴。

## 南インド料理

年間の平均気温が30度近い南部では、野菜や果物が豊富。主食は米で、白いご飯をよく食べます。そのほか、ココナッツミルクや油などをよく使います。南インド料理の特徴はコショウや唐辛子がたっぷり入った辛い料理が多いこと。

## 西インド

一度の食事に米とパンの両方食べる。

## 東インド

川魚が食べられるところが多い。



### チャパティ

アーターという小麦粉で作る薄焼きのパン。茶色く、平たい。



チャパティを油で揚げた物。

### プーリー



### ターリー



ターリーとは、もともとは金属製の盆のことをいうが、その上にカレーなどを並べた定食を表す。