Middle East within Asia
Booklet Series
No.4 (2010.3)

中東のもてなし方
―スイーツレシピ付き―

ニーズ対応型地域研究推進事業
アジアのなかの中東 ： 経済と法を中心に

ブックレット刊行にあたって

長田恭子

2 年前に出した「中野尭子さんの中東料理レシピ」は様々な反響がありました。もっとスパイスについて知りたい。気軽に作れそうにない。おもしろかった・・・など。一番多かったのが「作ってみると意外に美味しかった」ということでした。

昨年 3 月には、国立市立国立第二中学校の文化委員長だった平野八千絵さんが中心となり、このレシピを使ってお料理講習会が開かれました。エジプトに在住経験のある加藤貴美恵さんが講師をつとめられ、中野尭子さんのレシピをもとに手際よくお料理を何品か作りました。どのお料理も思ったほど手間がかからず好評でした。一番人気はチュニジア料理のブリックでした。その理由は簡単で美味しい。また、フブズ (パン) をガスの火の上にかざしてボールのように膨らんだ時には歓声があがりました。

中東、アラブというと何か遠く、怖い国のように感じている方が多いようですが、このお料理講習会を終えて皆さんの感じ方も変わったようでした。料理は文化です。お料理を通じて少しでも中東、アラブを身近に感じてもらえれば、こんなに嬉しいことはありません。

今回は中野尭子さんが作成したレシピのうち、前回掲載できなかったお菓子のレシピを選びました。中東では同じお菓子でも国によって少しずつ材料が違ったり、お菓子の名前が違うのがおもしろいと感じました。でもどの国でも最後になぜかシロップをたっぷりかけるのが定番です。そして甘い。しかもこのシロップも国によって濃さが違うようです。一度、バスブーサを作った時、こんなにシロップはいらないだろうと勝手に量を減らしてみたら、ぼそぼそとしたつまらないお菓子になりました。日本で食べるとただやたらに甘いお菓子も中東で食べると本当に美味しく食べられると聞きました。その国の空気、気候風土やらさまざまな条件があるのでしょうが、これればかりは行ったことのある人にしかわからず残念です。

とは言ってもここは日本なのですから、私たちの口にあうようにアレンジしてもいいと思います。このレシピを参考にぜひ美味しいお菓子を作ってください。

今度はどのお菓子の評判がいいのか楽しみです。

謝辞

「中東のもてなし文化―スイーツレシピ付き―」を作るにあたって多くの方のお世話になりました。今回も、ブックレットの中心は、中野尭子さんが提供してくださったレシピと写真です。また、「中東のもてなし文化」のエッセイと写真は、淡交社の月刊誌『なごみ』の連載（2008 年 1 月号～ 8 月号）を転載したものです。

2010 年 3 月 1 日

目　次

エッセイ『中東のもてなし文化』

中東のもてなし文化　杉田 英明 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

薔薇水は仄かに香る　杉田 英明 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

甘味がもたらす至福の時間　杉田 英明 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

植物の香り、動物の匂い　杉田 英明 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

イランの「気配り文化」とチャ―イー　吉村 慎太郎 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

お茶は共に飲むもの　堀内 正樹 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

紅茶かコーヒーか　林 佳代子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

お茶屋のひととき　加藤 博 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

＊ 淡交社『なごみ』連載「アジアのなごみ茶」より転載

中東のスイーツレシピ

ムハッラビーヤ (アラブ全般） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

アシュレ（トルコ） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

アーモンドペースト（中東） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

ハリーブ・ビッラウズ（モロッコ、アルジェリア、チュニジア） ・・・・・・・・・・・・・・・・・14

マームール（アラブ全般） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15

グライベ（アラブ全般） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16

ピスタチオ・バクラヴァ（トルコ） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

ペルシャ風アーモンドロール（バクラヴァ）（イラン） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18

スウィート・バスティーラ（モロッコ） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

バスブーサ（アラブ全般） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20

シロップについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22

中東のお菓子の写真（写真提供者）

トルコ（斎藤美津子） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23

ヨルダン（岩崎えり奈） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23

イエメン（斎藤美津子、岩崎えり奈） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24

シリア（斎藤美津子） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25

チュニジア（岩崎えり奈） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26

イラン（ケイワン・アブドリ) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27

バーレーン（岩崎えり奈） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27

エジプト（岩崎えり奈） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28

アルジェリア（岩崎えり奈） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

番外編（岩崎えり奈、斎藤美津子、長田恭子） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30

中東のもてなし文化

文＝杉田 英明　東京大学大学院教授
写真 ＝松本 路子

中東・地中海世界は「もてなし文化圏」の中核と呼ばれるのにふさわしい地域である。

商業が大切にされるこの一帯では、オデュッセウスの昔から、旅人のもたらす土産話が商品の一種と見做(みな)され、それを聞くために客人歓待の習慣も発達した。一方、見知らぬ他人に対してさえ物惜しみをしない寛大さこそは、勇敢さや誠実さと並んで、イスラム以前のアラブの人々が理想とした最高の人間的美徳であった。

宗教としてのイスラムもまた、もてなし文化の受容と普及に貢献している。預言者ムハンマドの言葉に「神と最後の審判を信ずるものは、客人を歓待せよ。第一日目は特別のご馳走をして三日間もてなすように。それ以上は施しと見做される」とある。三日間とは、供された食事が客人の体内にとどまる期間だと言われる。例えば『アラビアン・ナイト』の「荷担(にかつ)ぎ屋とバグダードの三人の娘の物語」のなかに、旅の途中盗賊に襲われて無一文となった王子が、異国の仕立屋の店で三日間饗応され、その後に初めて、樵夫(きこり)となって働いてはどうかと主人に助言される場面がある。これも伝統的なもてなし規定の反映であろう。イスラムの拡大とともに、そうした慣行はユーラシアの東へと浸透していった。十四世紀のイブン・バットゥータをはじめ、多くの旅行家や托鉢僧が身軽に、自由に各地を遍歴できたのも、この美しい風習によるところが大きい。

宿泊施設が整った現代では、旅人が昔ながらの「三日間の歓待」を文字通り体験できる機会はさすがに稀になってしまった。だが、その精神の名残りとも言えるのが、随所で出されるお茶やコーヒーであろう。とくにアラビア半島では、洗練された所作によるコーヒー接待が、儀式の域にまで高められている。アラビア・コーヒー自体に砂糖を入れない場合、代わりに甘い棗椰子(なつめやし)の実が添えられることも多い。

十五世紀、エチオピアからイエメンに初めてもたらされたコーヒーは、以後瞬く間に中東各地へ広まった。語源となったアラビア語「カフワ」は、元来、欲望を除去する飲み物という意味を持ち、当初は食欲を減退させる葡萄酒の別名であった。それがやがて、眠気を遠ざける効果のあるコーヒーの名称に転化したのだという。語源から見る限り、陶酔ならぬ覚酔こそが、「イスラムの酒」コーヒーによる客人歓待の真髄と言えるのかもしれない。

薔薇水は仄かに香る

文＝杉田 英明　東京大学大学院教授
写真 ＝松本 路子

薔薇水、すなわち薔薇の精を溶かした水である。昔の人は「しょうびすい」と訓じることが多かったが、今ではむしろ「ばらすい」の方が一般的だろう。

薔薇の花弁を大量に摘み取り、少量の水とともにガラス器に入れて加熱すると蒸気が発生する。これを集めて冷やしたとき、液化するのが薔薇水と呼ばれる透明な物質である。中東世界では、一千年以上前に蒸溜技術が開発されたため、とくに薔薇の産地を擁するシリアやイランを中心に、薔薇水の製造が早くから重要な産業へと発展した。爾来、今日に至るまで、人々はこれを日常生活に不可欠の香料として、また薬品や清涼剤として利用し続けている。

部屋や家具、衣服、風呂水などを薫らせたり、手や顔、身体に直接振りかけたりするばかりではない。砂糖や蜂蜜を加えて甘味飲料にする場合もあれば、菓子や料理の香りつけに添えることも少なくない。薔薇水撒布用の、金属製やガラス製の優美な長頸罎は、この地域の人々の生活のなかから生み出された、一個の藝術品の風格を備えている。

だが、中東での日用品も、かつての中国やヨーロッパでは貴重な輸入品だった。宋代に初めて薔薇水が届いたとき、中国人はこの異国の香りに仰天したらしい。当時の記録によると、「大食国」（アラブ）の薔薇水は「瑠璃缶中に貯わえ、蠟もて其の外を密封すといえども、しかも猶お透徹し、数十歩に聞こゆ」―― つまり香りが強烈なので、ガラス罎中に密閉しても、なお数十メートルまで匂ってくるほどだ、と言われていた。中国の人々の驚きが窺える誇張表現である。他方、一一八七年、サラディン（エジプト・アイユーブ朝の始祖）がティベリアス湖の西岸にある丘陵地帯ヒッティーンにおいて十字軍に勝利を収めたとき、捕虜となったイェルサレム王ギーに振る舞われたのも、氷で冷やした甘い薔薇水だった。乾燥した七月の炎天下、この清涼飲料はヨーロッパ人にとって最高のもてなしだったに違いない。

現代の中東諸国のうちで、旅行者が最も頻繁に薔薇水を目にするのはイランであろう。一升瓶よりは小ぶりのガラス罎に詰められた薔薇水が、乾物屋の店先をはじめとして、至る所に並んでいる。一方モロッコでは、薬屋で注文すると、大きなガラス製の貯水槽の蛇口をひねって、必要な分量だけ、理科の実験で使うような薬罎に詰めてくれる。薔薇水の扱い方一つにも、それぞれのお国ぶりが見てとれるようで興味深い。

甘味がもたらす至福の時間

文＝ 杉田 英明　東京大学大学院教授
写真＝松本 路子

中東世界には、蜂蜜や砂糖をふんだんに使った甘い菓子類が実に豊富である。旅人にとってそこは、菓子料理の博覧会場と言ってもよいほどだ。

「預言者ムハンマドは蜂蜜と菓子を好まれた」という伝承からも窺われるように、この地域の人々と甘味との結びつきは古い。葡萄や棗椰子の実から搾る糖蜜、あるいは蜂蜜は早くから知られていたし、イスラム期以降、インドから砂糖黍が伝来し、さらに製糖技術が開発されると、砂糖の生産も本格化した。砂糖黍を煮詰めて最初にできる黒褐色の塊（粗糖）はアラビア語で「カンド」、砂糖は「スッカル」と呼ばれ、これらが十字軍時代にヨーロッパに伝わって「キャンディー」や「シュガー」の語源となる。

七五一年、唐軍とアラブ軍のあいだで行なわれたタラス河畔の戦いで捕虜となり、クーファに赴いた杜環は、その見聞録『経行記』で、この町の人々が「石蜜を刻して盧舎となす」――つまり、氷砂糖を美しい家の形に刻み上げて、貴人に献呈する習慣を持つと記していた。現代のエジプトで、預言者の生誕祭や断食明けの犠牲祭の折、花嫁や動物をかたどった砂糖菓子を菓子屋の店先に積み上げる風習も、その起源はこの時代にまで溯るのだろう。

また、小麦粉の生地に木の実や砂糖、チーズ、クリームなどを加えて、たっぷりと蜜をまぶした甘い菓子料理も日常的に賞味されてきたらしい。現代のアラブ世界でクナーファ、カターイフ、バスブーサ、バクラーワなどの名で呼ばれる焼き菓子や揚げ菓子の類は、みなこの範疇に属する。それらを一括して指すアラビア語「アル＝ハラーワ」は、ポルトガル語を介して日本の「有平糖」の名にその痕跡をとどめている。

それぞれの地域に特有の菓子類も少なくない。昔、カイロに住まっていた頃、借りていた家の大家さんがバグダードからの客人の土産物だと言って、同地ゆかりの珍しい菓子をお裾分けしてくれたことがある。その名も「マンナ・ワ・サルワー（恵みと慰め）」、『コーラン』に記された、神が天から降らせるという甘露のことである。漢語ならさしずめ「醍醐」とでも訳すところか。果たせるかな、求肥に白砂糖の粉をまぶした感じの、ふんわりと柔らかく、何とも品のよい銘菓であった。たった一度の体験だっただけに、現地の人々の好意とともに、その甘い味わいがいつまでも忘れられない。

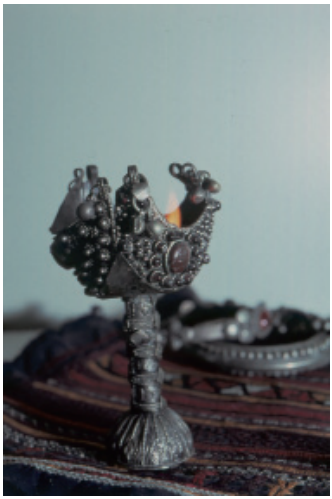
植物の香り、動物の匂い

文＝ 杉田 英明　東京大学大学院教授
写真＝ 松本 路子

中東都市の下町にある迷路のようなスーク（市場）を訪れると、「アッタール」と呼ばれる香料商が軒を連ねた一角に必ずどこかで行き当たる。各種の香料を山盛りにした大きな麻袋が店先に並べられ、かぐわしい匂いを周囲に漂わせているので、旅行者はそこで、異国情緒にたっぷりと浸ることができるだろう。

日本の乾物屋と漢方薬局を併せた趣きがある中東の香料商は、香辛料や焚香料、化粧料のほか、伝統的な生薬の類も併せ扱っている点に特徴がある。これらはいずれも、イスラムの勃興とともに活性化した東西交易の結果、ユーラシア各地から中東にもたらされ、日常生活のなかで利用されるようになった品々である。

『アラビアン・ナイト』の「荷担ぎ屋とバグダードの三人の娘の物語」冒頭には、美しい娘が宴会の準備のためにスークを訪れてさまざまな品物を買い込み、荷担ぎ屋に命じてそれらを自宅に運ばせる場面がある。果物屋や酒屋、菓子屋を回ったあと、その娘が香料商で購入するのが、薔薇水や柳花水、「麝香、乳香、沈香、それに龍涎香の破片」であった。麝香は、雄の麝香鹿の香嚢から取られるチベットなどの特産品、乳香および沈香は、それぞれ南アラビアと東南アジア・南アジアに生育する樹木の樹脂、龍涎香は抹香鯨の内臓に生ずる結石で、インド洋海域世界から運ばれた。つまり、香料商に集まる商



品自体が、中世バグダードの国際性をよく示していたと言えるだろう。物語中でも、娘たちのくゆらせる香りは、やがてそこに登場するお客らに何よりのもてなしと感じられたに違いない。

複数の香料を併せて用いるのも、当時からの流儀であった。中国で言う「合香」である。動物性香料は一般に沸点が高く、揮発しにくいので、植物性香料に混ぜると香りを長持ちさせることができる。両者を調合した固形の煉香は「ナッド」と呼ばれた。また、焚香は精神を安定させるばかりか、邪視や魔物の害を防ぐのにも効果があると信じられていた。そのため、かつては香炉を手に、町なかを巡り歩くことを生業とする人々が随所に見られたという。現在でもなお、アラビア半島などでは、もてなしの最後の合図に、客人のため香を焚く習慣が残っている地域も少なくない。そこでは、伝統的な香りの文化が大切に守られているのである。

イランの「気配り文化」とチャーイー

文＝ 吉村 慎太郎 広島大学大学院准教授
写真＝ 松本 路子

自己主張の強い反面、イラン人の他者への気配りには相当なものがある。そのひとつに相手を立てる「タアーロフ」（儀礼的行為や言葉）の発達もあると考えられるが、それはともかく、お茶（チャーイー）はそうした文化のなかで極めて重要な位置を占めているといって間違いない。

イランの人々はとにかくお茶好きで、茶葉の年間消費量が約十万トンにも達するということも肯ける。どの家庭でも客が来れば、直ちに「お茶を召し上がる？」と尋ねてくる。断ったりすれば、「チェラー（なぜ）」「ネミーホリー（飲まないのですか）」と、訝（いぶか）しげに、あるいは寂しそうに理由を問われたりする。

絞ったレモン汁を大量に入れたイラン料理は多いが、レモンティーを飲むイラン人はいない。ましてやインドのようなミルクティーもまず飲むことはない。紅茶自体の色、香り、そしてその味が大事にされる。さらにその熱さも美味しい紅茶の重要な要素である。暑い夏であろうと、その点で手抜きはない。取っ手のない小さなグラス（エステカーン）を持つ時は、火傷するのではないかとさえ心配する。冷まそうとして飲まないでいると、「冷めちゃうわよ」と「気遣って」くれる。真鍮（しんちゅう）やステンレス製のサマーヴァル（サモワール）というお茶用湯沸かし器もあり、茶葉を煮出したポットがその上部に置かれ、いつでも熱く、色や味の良いお茶が出せるようになっている。美味しいお茶を出せるかどうかが良い嫁の重要な条件でもあるという。

またイランのお茶を嗜（たしな）む際に、数キログラムの砲弾状の砂糖棒（キャレ・ガンド）を指先ほどの大きさに砕いた砂糖の塊（ガンド）は欠かせない。それをわずかに紅茶に浸した後で舌の上に置き、口の中でゆっくり紅茶と溶かし味わうのがイラン流だ。時にピスタチオやシナモンを練り込んだ菓子などが紅茶の脇にそえられる。生活文化にすっかり溶け込んでいるからこそ、イランの映画やドラマにもお茶に関わるシーンがたびたび挿入されている。

家庭や職場、水タバコを出す茶店やレストラン、どこであろうとお茶を飲みながら、会話を楽しむ人たちの顔は穏やかだ。イラン人にとって、お茶とは気候からくる乾燥しやすい身体やギクシャクしがちな人間関係だけでなく、さらに内に寂しさを抱えた自分に潤いや癒しさえ与えてくれるものであろう。こうした種々の「気配り」から、今日もこの国の多くの人々がお茶を愛飲しているに違いない。

お茶は共に飲むもの

文＝ 堀内 正樹　成蹊大学教授
写真＝ 松本 路子

暑い日も寒い日も、都会でも田舎でも、そして王宮でも庶民の家庭でも、モロッコで必ず飲まれるのがミントティー。「アツァイ」または「アタイ」と呼ばれる。茶器は素朴なものから華麗なものまでさまざまだが、入れ方はほぼ同じである。まずやかん（マクラージュ）を火にかけて湯を沸かし、それを中国産の玉緑茶を入れたポット（ブッラード）に少量注ぎ、よく振ったあと一度湯を捨てる。そこに新たな湯を注いで火にかけ、ミントの葉（ナァナァ）も入れる。煮立つ直前にポットを火から下ろし、砲弾のような円錐形の砂糖の塊（カルン）を砕いた砂糖片を加え、場合によっては再び火にかけたあと、ガラスコップ（カース）に注ぐ。それを味見しながらポットに戻し、砂糖が足りなければ継ぎ足し、またコップに注ぐ。これを二〜三回繰り返し、出来上がったお茶が泡立つように注いで客に出す。この一連の作業はすべてホストが行う。

モロッコにミントティーが今日のように広く普及したのはそう古いことではない。十九世紀半ばにイギリスの茶商会が、モロッコの御用商人やユダヤ商人を通じて、中国産のチュンミーやスーミーといった種類の緑茶をもたらすようになってからのことである。普及の初期にはお茶がイスラム法に適合しているかどうかといった議論が行われたが、それにもかかわらず、お茶の習慣は瞬く間にモロッコ全体に広がった。

一九二八年（昭和三）に日本の茶業組合の鳥居久作という人物が、緑茶の輸出促進のためにモロッコへマーケット調査に赴き、報告書を出版している。それを読むと、すでにその当時、ほぼ今日と同じようなミントティーの習慣がモロッコ各地に根付いていたことがわかる。

ところで、ミントティーは単なる嗜好品や接客道具ではない。ミントの生葉が不足する冬場や体調を崩した時など、代わりに薬草を入れたお茶を飲む。つまり健康飲料なのである。そしてそれをホストとゲストが同じポットから共に飲むというところにこの習慣の神髄がある。同じポットのお茶を分けあって体内に取り入れることでお互いの潜在的な敵性を解消し、対話の場につくのである。肌の色も言葉も宗教も異なる多様な人々が入り交じって生活する国際社会ならではの対話開始の舞台装置だといえよう。「私はダイエット中だからこんな甘いお茶は飲めない」というのは、握手を求めて差し出された手を拒絶するようなものと心得る必要がある。

紅茶かコーヒーか

文＝林 佳世子 東京外国語大学教授
写真＝松本 路子

トルコの生活のなかでお茶とコーヒーは欠かせない。紅茶については、煮出した紅茶を白湯（さゆ）で薄めて飲むロシア風の飲み方、コーヒーについては、濃くて少量のトルココーヒーが伝統的なスタイルである。二十年くらい前から、ティーパックやインスタントコーヒーが生活のなかに入り込んできたが、伝統的なスタイルでの紅茶とコーヒーは、今なお失われることなく生活のなかで息づいている。

一杯一杯の単価は紅茶の方が安価なせいもあり、一番多く飲まれるのはお茶である。主婦は、朝起きるとまずは二層になったお茶用のやかんをガスレンジにかけ、昼食や夕食の準備の合間には、食後にタイミングよくお茶がだせるようその段取りに心を配る。トルコの紅茶の準備には三十分ほど時間がかかるため、急にはだせないのである。

紅茶づくりでは、二層タイプのやかんの下段でお湯をわかし、その間、上段では紅茶の葉をむらしておく。お湯が沸騰すると、下段のお湯を上段にそそぎ、あとはごくごく弱火でお茶が煮出されるのを待つ。ほどよく煮出された上段の紅茶をカップに注ぎ、白湯で好みの濃さに薄めて飲む。ガスレンジに張り付いている必要はないが、時間はかかる。

トルココーヒーはというと、ご存知のように、ひいたコーヒー豆と砂糖と水を小さな手なべ（ジェズベ）に直接いれて、かき混ぜて火にかける。頻繁に混ぜながら沸騰させるわけだが、この間、作り手は火のそばを離れることはできない。だから、トルココーヒーは主婦が台所にこもってコーヒーだけに専念した後、飲み手に供されるという形になる。このため食事と一緒に飲むことはなく、食後のゆっくりした時間や休憩のタイミングで楽しまれることになるのである。

さて、こうした紅茶やコーヒー。客人にだされるときは、どういうことになるのだろう。普通、時間を約束してだれかの家を訪ねたならば、すでに三十分前からやかんが火にかけられ、お茶の準備がされているのが普通である。あなたを待ってました、という合図でもある。一方、突然訪ねていった場合はどうだろうか。家の人は、お茶にしますかコーヒーにしますか、と尋ねるだろう。そこであなたが「お茶を」と所望したら、「はは〜ん、一時間は長居をするつもりね」とあなたの意図を見抜くことになる。「トルココーヒーを」と言ったなら、それは「それほど長居はしない」というメッセージになる。暮らしは、こうした、あうんの呼吸、暗黙のルールに満ちている。

お茶屋のひととき

文＝加藤 博　　一橋大学大学院教授
写真＝松本 路子

思い出から筆を起こそう。私の大学時代の恩師はインド史を専攻していた。インドを愛し、インドから愛された。五十四歳の若さでなくなったときには、インドの地方紙でその死が伝えられた。「蓮の花が美しいのは泥水のなかで咲いているからなのだよ」というような言葉を口にする先生であった。何気なく語られた言葉が忘れられない。そのひとつに、「アジアがヨーロッパと違うのは、初めて会った人を、その場で食事に誘うことだね」という言葉がある。アジアの「もてなしの文化」を指摘したかったのだろう。中東にあって、それはお茶やコーヒーと不可分に結びついている。とにかく、一日に何杯も飲む。そして、アラブであれイランであれトルコであれ、余裕のあるひと時に欠かせないのが、お茶やコーヒーとともに「水タバコ」である。とりわけ、お茶屋にはかならず「水タバコ」が置かれている。その奥まった棚に整然と並べられ、客を待っている。

私にとって、お茶屋といえばエジプトである。町のいたるところにある。しっかりと店を構えるお茶屋もあるが、細い路地やビルの隙間を使って、屋台のような場所で営業するお茶屋もある。そこは、日常生活のこまごました情報が交換される庶民の憩いの場である。タクシーの運転手や不動産の仲介業者のたまり場でもある。口角泡を飛ばして議論をする客がいる。バックギャモンを楽しんでいる客がいる。テレビの

前でサッカーに一喜一憂する客がいる。しかし、多くの客は、水のグラスとお茶やコーヒーのカップを前に、そしてなかには、新聞を片手に「水タバコ」をふかしながら、何をするでもなく、何を見ているでもなく、ぼーっと座っている。

若いころ、カイロの旧市街を探索したが、疲れたとき休むのは、きまってモスク（イスラム礼拝所）かお茶屋であった。「水タバコ」を吸っているエジプト人の隣でお茶を飲んでいると、偶然に目があう。すると、そのエジプト人は、何もしゃべらず、さりげなく「水タバコ」を差し出してくる。そのしぐさが、なんとも自然で優雅であった。「水タバコ」は強いこともあって、ゆっくりと、そして回し飲みをしながら楽しむ。昨今では、お客さんが変わると吸い口が取り替えられるようになり、白いプラスティックの新しい吸い口とともに「水タバコ」が持ってこられる。清潔でよいと思う反面、趣がなくなったとも感じる。

ムハッラビーヤ

アラブの牛乳プリン

■　材料（4 ～ 6 人分）

牛乳	2・1/2 カップ	ローズウォーター	小さじ 1
コーンスターチ	1/2 カップ	ピスタチオ（飾り用）	粗く刻む
砂糖	1/2 カップ		

＜作り方＞

1. ピスタチオは細かく刻む。
2. ピスタチオ以外の材料を厚手の鍋に入れて火にかけ、焦がさないように休まずかき混ぜる。
3. 表面がぶつぶつ煮立ってきたら平たい器に流しいれる。
4. ピスタチオを上から散らして、冷蔵庫で冷やす。

point!

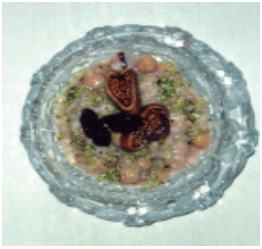
・ローズウォーターがないときは、バニラエッセンスまたはココア、インスタントコーヒーなどで風味付けをしてもよい。
・夏は冷たく、冬は温かくして食べるとよい。
・アーモンド入りムハッラビーヤ（チュニジア）

■材料（4 ～ 6 人分）

アーモンドプードル　250 g
牛乳 5 カップ
コーンスターチ 大さじ 3
粉砂糖 150 g
アーモンド（飾り用）
飾り用のアーモンドは 2,3 分茹でて皮をむき、水気を切ってみじん切りにする。
作り方はムハッラビーヤと同じ。

アシュレ

トルコで最も古く伝統的なデザート



■ 材料（4 人分）

白いんげん	1 カップ	砂糖　（好みで）	少々
ガルバンゾー	1 カップ	ローズウォーター	少々
アーモンド粒	1/2 カップ	いちじく（ドライ）	5 個（輪切り）
麦	1/2 カップ	ピスタチオ（飾り用）	粗く刻む
コーンスターチ	少々	塩	少々

< 作り方 >

1. 白いんげん、ガルバンゾーはやわらかくなるまで煮ておく。
   煮汁は後で使うので捨てずにとっておく。
2. アーモンドはさっと茹でて皮をむく。
3. 麦も煮ておく。
4. 鍋にコーンスターチ、ピスタチオ以外の材料を全部入れる。
5. 煮汁をひたひたより少し多めに入れて、煮立ったらコーンスターチでとろみをつけて器に盛り、ピスタチオを飾る。
6. 冷ましてから食べる。

point!

- 材料や作り方は家庭によって多種多様。いろいろアレンジしてみてください。
- ガルバンゾー（スペイン語）はヒヨコマメやエジプトマメという名前で市販されている。

アシュレ　Asure

起源はノアの箱舟までさかのぼると言われている。洪水がおさまり、ノアの箱舟に残ったものたちは神に感謝のお祝いをしたいと考えた。しかし、食べられるものがほとんどなかったため、船に残った食材をすべてかき集めてスープにした。これがアシュレの起源だとされている。

アーモンドペースト

お菓子でもパンでもなんにでも添えて

■　材料（カップ 3/4 分）

アーモンドプードル	1 カップ
粉砂糖	1/2 カップ
卵白	1 個分
アーモンドエッセンス	2 ～ 3 滴

＜作り方＞

1. クッキングシートにアーモンド粉を薄く広げて 170℃のオーブンで約 6 分、少し焦げ色 がついて油が浮いてくるように焼く。
2. 冷めたら粉砂糖、卵白、アーモンドエッセンスを加え、ペースト状にする。
3. ビンに保存して冷蔵庫にいれておくと 4 ヶ月くらいはもつ。

point!

しっかり混ぜ合わせてペースト状にすること。フードプロセッサーを使うと簡単！

アーモンド Almond

アーモンドには老化や生活習慣病の原因になる活性酸素を撃退するビタミン E（若返りのビタミン）やオレイン酸（アーモンドの脂質の 70%）、食物繊維（ごぼうの 2 倍）、ミネラル、ポリフェノールなどの栄養素が含まれている。

ハリーブ・ビッラウズ

暑い時期においしい元気の出る飲みもの

■ **材料（4 人分）**

アーモンドプードル	1/2 カップ
砂糖	1/3 カップ
水	1 カップ
牛乳	2・1/2 カップ
オレンジフラワー水（なくてもよい）	

＜作り方＞

1. アーモンドプードルはオーブン皿にクッキングシートを敷き、なるべく薄く広げ、170℃のオーブンで約 6 分焼く。
   オーブンから出した後、余熱でちょうどよい具合に焼ける。
   粉の表面に油が少し浮いてくる。
2. アーモンドプードルが冷めたら、材料を全部ミキサーに入れてよくミックスする。

point!

牛乳と一緒にバニラアイスクリームを入れてミックスすると、また違った飲み物になる。

マームール

ナツメヤシ入りの餡入りクッキー　アラブでよく見かけるお菓子

市販されているマームール

■　材料

中身（餡）

種を抜いたデーツ (なつめやし)	500 g
バター	大さじ 1
オレンジフラワー水かシナモン	小さじ 1
刻んだくるみ	1/4 カップ

外皮

バター	1 カップ	ドライイースト	大さじ 1
グラニュー糖	1 カップ	卵	1 個
ブランデー	大さじ 1	小麦粉	3 カップ
オレンジフラワー水	小さじ 1・1/2	塩	少々
セモリナ粉	1 カップ	粉砂糖（飾り）	少々

< 作り方 >

1. ドライイーストは 45℃の湯 1/4 カップに溶かしておく。
2. （中身の餡を作る）
   デーツ、バター、オレンジフラワー水かシナモン、くるみを一緒に
   フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
3. （外側の皮を作る）
   ボールにバター、グラニュー糖を入れてクリーム状になるように混ぜ、その中に
   ブランデー、オレンジフラワー水、卵を入れ、少しずつ小麦粉、セモリナ粉、ドライ
   イースト、塩を入れ、よく混ぜる。
4. 生地がボールにつかなくなるまでよく混ぜ、その後、約 5 分こねる。30 分ねかす。
5. 直径 4 ｃｍくらいのボールに丸め、さらに平たくのばして餡を包み、手で形を整えてか
   ら 180℃のオーブンで約 20 分、底がきつね色になるまで焼く。
6. 焼けたら少し冷まして粉砂糖を少々かける。

グライベ

ホロホロクッキー！いくつでも食べられるおいしさ！

■　材料（約 20 個分）

無塩バター	90 g
砂糖	30 g
薄力粉	140 g
飾り用アーモンド	

＜作り方＞

1. バターを電子レンジにかけてやわらかくし、砂糖を加え、泡立て器でクリーム状になるまで撹拌する。
2. 1. に薄力粉の 3 分の 1 位の量をふるい入れ、ゴムべらでよく混ぜたら、残りの薄力粉をふるい入れ、手で混ぜる。生地が手につかなくなるまでこね、ひとかたまりにする。
3. 生地を直径 2 センチ大のボール状に丸め、オーブンシートを敷いた天板の上に少し間隔をあけて並べる。
4. 真ん中にアーモンドをのせ、指で軽く押して差し込む。
5. 180 度に予熱したオーブンで 13 ～ 15 分、うっすら焼き色がつくまで焼く。
   焼き上がったらすぐにオーブンから出し、オーブンシートごと天板からはずして、冷めるまでおく。

point!

アーモンドの代わりにピスタチオでもよい

ピスタチオ・バクラヴァ

中東のお菓子の代表格！バクラヴァのトルコ風

■ **材料**

パイシートまたは春巻きの皮	7枚
粗く刻んだクルミ	1カップ
溶かした無塩バターかマーガリン	1/4カップ
粗く刻んだピスタチオ	1カップ

＊シロップ

砂糖	1・1/2カップ
水	3/4カップ
レモン汁	大1

＜作り方＞

1. シロップを作って冷ましておく
   （鍋に材料を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮立ったら、弱火で少しとろみがでるまで煮る）
2. パイシート（めん棒で少し伸ばしておく）または春巻きの皮を平らなところに置き、シートの手前にクルミをのせ、のり巻きのようにくるくると巻き、棒のようになったらそれをうずまきのように丸め、端は下側にはさみこむ。
3. 2のまわりにバターをぬり、170℃のオーブンできつね色になるまで焼く。
4. 焼きあがったら、熱いうちにシロップをかけて約1時間おく。
5. 真ん中にピスタチオを飾る。

point!

本来、バクラヴァはフィロペイストリーを使う。輸入食材を扱っているお店でフィロペイストリーは売っているが、ピスタチオ・バクラヴァはのり巻きのようにくるくると丸めるので破れやすく、パイシートのほうが扱いやすい。

ペルシャ風アーモンドロール

バクラヴァのイラン風

■　材料（15 ｃｍのものが 8 本分）

アーモンド	2 カップ
カルダモン	小さじ 1
砂糖	1/4 カップ
フィロペイストリイー	16 枚
無塩バター	1/2 カップ

＊シロップ

砂糖	1・1/2 カップ
水	3/4 カップ
レモン汁	大さじ 1

＜作り方＞

1. アーモンドはさっと茹で、皮をむき、水につけて、細かく刻む。
2. 無塩バターは室温で溶かしておく。
3. シロップは作って冷やしておく。
   （ 鍋に材料を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮立ったら、弱火で少しとろみがでるまで煮る）
4. ボールにアーモンド、カルダモン、砂糖を入れて混ぜる。
5. オーブンは 175℃に温めておく。
6. オーブンシートにバターを塗る。
7. フィロペイストリーを重ねて置き、乾かないようにラップをかけておく。
8. フィロペイストリー 1 枚をそっと取り、溶かしバターをぬり、手前から 7 ｃｍぐらいの ところに 4 を適量のせ、左右 2.5 ｃｍくらい折りたたみ、向こう側に巻き上げる。
9. オーブンシートの上に並べ、8 の周りにハケでバターをぬる。
10. オーブンで 30 ～ 35 分、焼き色がつき皮がパリッとするまで焼く。
11. 焼きあがったら、すぐにシロップをかけ、シロップをよくしみこませるために、時々ひっくり返して数時間おく。

スイート・バスティラ

モロッコ風ミルフィーユ

■　材料（4 人分）

＊カスタードクリーム

卵黄	4 個	オレンジフラワー水またはバニラエッセンス	
砂糖	2/1 カップ		少々
牛乳	2 カップ	バター	大さじ 1
小麦	10 g（約大さじ 1）		

＜作り方＞

1. 鍋に卵黄、砂糖、牛乳、小麦粉、オレンジフラワー水（またはバニラエッセンス）を入れ、よく混ぜて火にかける。
2. 休まずかき混ぜ、とろみが出たら火からおろしてバターを混ぜる。

＊アーモンドミックス

アーモンド	1 カップ	揚げ用油	
（細かく刻んで 200℃のオーブンで 10 分焼く）		粉砂糖	ふりかけ用
砂糖	大さじ 1		
シナモン	小さじ 1		
カルダモン	小さじ 4/1		
フィロシートペイストリ	20 ～ 30 枚（春巻きの皮やパイシートで代用してもよい）		

＜作り方＞

1. ボールに砂糖、シナモン、カルダモン、アーモンドを入れてよくかき混ぜる。
2. 油を 175℃に温め、フィロシートを 1 枚ずつ、きつね色に揚げる。
3. 揚げたフィロシートにカスタードクリームを塗り、その上に 1 のアーモンドミックスをふりかける。 1 枚ずつに同じようにして 4 ～ 5 枚重ね、一番上に粉砂糖をふりかける。

カルダモン　Cardamon

カルダモンはカレーによく使われるスパイスだが脂肪分解、口臭防止の効用がある

バスブーサ

アラブの定番お菓子

■ **材料（4人分）**

セモリナ粉	2カップ
グラニュー糖	3/4カップ
無塩バター	70グラム
プレーンヨーグルト	3/4カップ
卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バニラエッセンス	少々
重曹	小さじ1/4
飾り用アーモンド（粒）	12粒（アーモンドは熱湯で2～3分茹でて皮をむく）
バター(ケーキ皿に塗る分)	少々

＊シロップ

砂糖	1/2カップ
水	3/4カップ
レモン汁	小さじ1

鍋に材料を入れて

4～5分煮て冷ましておく

＜作り方＞

1. ボールにバターを入れてクリーム状にして、砂糖とバニラエッセンスを入れて軽く混ぜ、卵を1個ずつ加えよく混ぜる。
2. セモリナ粉をふるいにかけ、ベーキングパウダーと重曹を入れ、もう一度ふるう。
3. 1の中にヨーグルトと2を交互に加えながらよく混ぜる。
4. ケーキ皿にバターを塗って流し入れ、四角く切れ目を入れてその上にアーモンドを後で切り分ける数に合わせてのせる。
5. 180℃のオーブンで25～30分焼く（焼き色がつくまで焼く）
6. ケーキが焼けたら全体にシロップをかける。
7. シロップをかけて時間を置いてから食べるほうがおいしい。

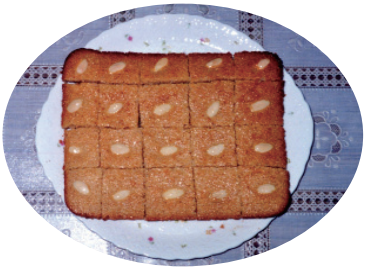
point!

- しっかりシロップをかけてケーキを浸すこと！
  シロップが少ないほうが日本人向きかもしれませんがシロップが少ないと少しボソボソした感じになる。
  出来上がりはシロップが多いほうがおいしい。
- シロップが甘すぎる場合はエシュタ（クロテッドクリーム）やホイップクリームを添えるとおいしい。
- シロップにローズウオーターやオレンジフラワーウオーターを入れると中東っぽくなる。

セモリナ粉　Semolina

セモリナ粉は小麦粉の一種。グルテンが多くたんぱく質も豊富。
他にビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維も含まれる。
セモリナ粉がパスタに用いられることはよく知られているがケーキやパンにも用いられる。
また、フリット揚げ物にも最適で小麦粉よりもサクサクした感触を楽しめる。
パスタの原料なのでお店によってはパスタ売り場においてあることがある。

こんなに大きな器で一度に
たくさんのバスブーサを
作ります



マドレーヌのように１個ずつ焼くとプレゼントに最適！

シロップについて

中東のお菓子は焼いたパイやケーキにシロップをたっぷり浸すお菓子が多いようです。

一口にシロップといってもいろいろあります。

ミディアムシロップ（直訳すると中位シロップですが、濃い目のシロップのことです）

■　材料（2 カップ分）

砂糖	3 カップ
水	1・2/1 カップ
レモン汁	大さじ 2

＜作り方＞

1. 厚手の鍋に材料を全部入れ、絶えずかき混ぜながら煮立ったら火を弱める。
2. フタをしないで弱火で煮る。温度計で計って 100℃〜 102℃になるまで煮る。
3. スプーンで垂らしたときシロップがきれないでつながるようなら出来上がり。
4. 火を止めて冷ます。
   ＊　冷蔵庫で 1 ヶ月保存できる。

＊ハニーシロップ

ミディアムシロップを火からおろしてハチミツ大さじ 2 を加える。

＊ローズウォーター・ミディアムシロップ

ミディアムシロップを火からおろしてローズウォーターを小さじ 2 加える。

＊オレンジフラワー・ミディアムシロップ

ミディアムシロップを火からおろしてオレンジフラワー水を小さじ 1/2 加える。

うすいシロップ

■　材料（3 カップ分）

砂糖	3 カップ
水	4 カップ
レモン汁	1/2 個分

＜作り方＞

1. 1.2. まではミディアムシロップと同じ
2. フタをしないで弱火で煮る。温度計で計って 95℃になるまで煮る。
3. スプーンで垂らしたときうすく流れるようなら出来上がり。火を止めて冷ます。
   ＊　冷蔵庫で 1 ヶ月保存できる。

トルコ Republic of Turkey

ロクム（日本のゆべしのようなお菓子）

紅茶

鶏肉が入っていますがデザートです

カザンディビ

お菓子屋さん

サレプ　　シナモン

くず湯のミルク版。
少しとろみがある。
寒いときに体が温まります。

朝はしっかりゴマパン！！

ゴマパン

ヨルダン Hashemite Kingdom of Jordan

アタイエフ

バクラーワ

日本と同じようにきれいに
並べられていますね！

ラマダン月によく食べられるお菓子

イエメン

Republic of Yemen

サナアのお茶屋さん

商談中？

旧隊商宿。ここにお茶屋さんがあります。

ここもお茶屋さんです

お茶はわっかを組み合わせたもので配達します。

イエメンではコーヒーにシナモンとジンジャーをくわえます。

コーヒー

収穫後、乾燥させる

コーヒー豆

殻（ギシュル）

イエメン独特の飲み物でコーヒーの殻を煮出したもの。20YR（10円）小豆のゆで汁みたいな味です。

ギシュル

コーヒー卸し問屋

りんごは甘いけれど、麦茶によって緩和され程よい甘さです！！

おもしろい形のポット

シャイール・トゥッファーフ

麦茶＋りんごのコンポート。

フルーツのすだれ

カフェテリア

店内でお菓子を食べるとコーヒー飲み放題！

ハラーワ（左）一皿 200YP（100円）とコーヒー

このお菓子はお餅みたいにのびます

老舗のお菓子屋

家庭のお菓子　カアク

甘くありません

シリア

Syrian Arab Republic

ハイタリーヤ

アイスクリーム屋

のびるトルコアイスのシリア版！

ブラマンジェにミルクシロップをかけ、アイスクリームをのせたもの

春の風物詩。
塩をつけて丸ごと食べます

青いアーモンドを売る屋台

ダマスカスのコーヒー店

お菓子屋

お菓子屋

バラーゼッ
（胡麻とピスタチオのクッキー）
ダマスカス名物

クナーフェ

ハリーサ

パシャのハリーサ
ハリーサの豪華版

ムハッラビーヤ

フブーブ
（麦のミルク煮）

スフィーハ
（ピザ）

ジュブネ（チーズ）

チュニジア

Republic of Tunisia

カイラワーンの名物

上段　　マクルード

下段（左）　サモサ

（甘いアーモンドの餡がぎっしり）

（中）　チュニジア版ドーナツ

（右）　チュニジア版かりんとう

「天使の髪」と呼ばれる
お菓子の材料

預言者ムハンマドの誕生日に食べる

アシーダ
ババロアみたい

ヘーゼルナッツの粉

エスプレッソコーヒー

ミントティー

オレンジジュース

レモンジュース

ディレクト
（チュニジア版カプチーノ）

チュニスのカフェテリア

裁判官の耳と言う意味

カーディの耳

1キロ14ディーナール
（1ディーナール約92円）
みんな大量に買うのでキロ当たりの値段表示です。

なぜかお菓子の値段が蛇の目傘風のものに書かれています？？？

ナツメヤシ餡入りの
ビスケット

チュニスの旧市街のお菓子屋

ヨーヨー

ハルヴァ

カアク

これらのお菓子をカフワーティと言う。トルコ語の Kahvatli（朝のコーヒーと一緒にとる）に由来する。
なかにクルミやアーモンド、ピスタチオがぎっしりと詰められている

アーモンド粉のお菓子
トゥワーズィン

ラマダン時に食べる

イラン Islamic Republic of Iran

イラン風駄菓子屋

黒さくらんぼ

クルミ　皮をむいて塩水につけたもの

桑の実

ザクロ

ラズベリー

ドライフルーを水に浸してジュースにして飲む。もちろん実も食べる。

ラマダン月のお菓子

ズルビア

硬くて油っぽいおせんべいのようだが甘い

ソーハン

バーレーン

Kingdom or Bahrain

ラマダン月の食事の様子

このようにきれいに積み上げるのが中東はお好き

豪華！！

一般家庭のラマダン

エジプト Arab Republic of Egypt

ナツメヤシとアプリコットのジュース

ナツメヤシ入りミルク

イフタール時の飲み物

イフタール後のデザート

イフタールとは？

アラビア語で断食を破るという意味です。
イフタール食はナツメヤシと牛乳（水、ジュース）で、そのあと食事をとります。

イフタール食

エジプト版ピザ

ナッツ・蜂蜜入りの甘いフティール

ミントティー

ややかため

杏ゼリー

ラマダン月のお菓子

ピーナッツ入り アタイエフ

カイロのお菓子屋

リボンがかわいい！

バクラーワ

バスブーサ

左　ムハッラビーヤ

右　ウンム・アリー
（アリーの母という意味）
パン・プティング

アプリコットジュースの素

アルジェリア

People's Democratic Republic of Algeria

マジパンのお菓子

アルジェのパン屋さん

手前　マカロン
奥　　シュークリーム

1 アルジェリア・ディーナールは
日本円で 1 円

1 個 30 円

1 個 25 円

1 個 50 円

トレムセンのお菓子屋

甘いサモサ

お菓子屋さんのバクラーワ

家庭の手作りバクラーワ

映画「アルジェの戦い」の舞台となったお店
「ミルクバー」

ミントの葉がたっぷり！！ミントティー
ミントは消化、冷え、食用増進に効きます。

お茶をいれます！
注ぎ口のミントに
注目！！

番外編

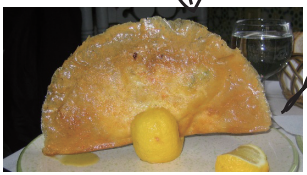
こうしてできたのが
ブリック
扇のよう！！

チュニジア・ブリックの皮
直径 30 ｃｍあり大きい

シリア製寄木細工のお盆

アラブ式コーヒー

あま～くしてもらわないと飲めません
これは日本での写真です
バーレーンのコーヒー
カルダモンとサフラン入り



お見事！！

ドバイのチョコレート

チュニジアのナツメヤシ

シリア　シャンクリーシュ
チーズの一種

イエメンの蜂蜜

ここでは食だけにこだわらず
におみやげ物も載せました

チュニジアのお皿

このリング
日本円で約 600 円くらい

お店のビニール袋

エジプトのおみやげ　香水瓶

カイロではアクセサリー（ネックレスやリング）をオーダーで作ってもらえます。
好きな色、形を選べば O. K!

ヨルダン土産
死海の泥パック

美しくなれそう！！

スワンの形　色、形、様々なものがあります

イエメンのブローチ
剣がサヤから抜けます

アルジェリアの壁掛け
鍋敷きにもなる？