

2024 年度 調理実習活動報告

食文化史研究会では、2025 年 1 月 10 日に調理実習を行い、主食としてインド中華のチョウメンとスーダンの民族料理キスラ、主菜に古代ローマ調味方法を復元したステーキ、さらに江戸時代の料理たまごふわを製作した。このうち学生が調理に携わったキスラ、古代ローマ風ステーキ、たまごふわふわについて、以下に調理記録を記す。

1. キスラ

1-1. 材料

小麦粉:400g、ヨーグルト:大さじ 8、水:800ml

1-2. 調理工程

- ①ボウルに材料を入れよく混ぜる。
- ②フライパンかホットプレートに薄く油をひき、①をおたまですくって薄く円形に広げて焦げないように 3 分焼く。
- ③器に重ねるように盛り、シチューなどを添える。



▲完成したキスラ

1-3. 所感

ヨーグルトの影響か酸味が強く、水分の多い餃子生地のような食感だった。本来生地を一晩発酵させなければならなかったのだが、調理実習の時間内で終わらせる為無発酵のままの調理となった。もともとキスラの生地はクレープ状で、膨らむものではないらしいが無発酵の影響かなり薄くなってしまった。



▲キスラの材料

出典: 青木ゆり子、『世界の郷土料理事典』、誠文堂新光社、2020、175ページ

2. 古代ローマ風ステーキ

2-1. 材料

牛ヒレ肉:600g、パセリ:15g

ソースの材料

赤ワイン:75ml、赤ワインビネガー:45ml、
ハチミツ:大さじ 1.5、魚醤:15ml、
オリーブオイル:75ml、ぶどう果汁:45ml、



▲完成した古代ローマ風ステーキ

フライドオニオン:15g、干しぶどう:15g、
ブイヨン(パウダー):小さじ 1.5、パセリ粉:小さじ 1.5、
クミン:小さじ 1.5、オレガノ:小さじ 1.5、コショウ:適量

2-2. 調理工程

- ①ボウルにフライドオニオン、干しぶどう、パセリ粉、クミン粉、オレガノ、コショウを入れ、潰してよく混ぜる。
- ②赤ワイン、赤ワインビネガー、ハチミツ、魚醤、オリーブオイル、ぶどう果汁、ブイヨンを加えて混ぜる。
- ③一口大に切った牛ヒレ肉をフライパンでソテーする。
- ④ソースを注ぎ、サッと煮立てる。皿に盛りつけ、パセリを飾る



▲古代ローマ風ステーキの材料

2-3. 所感

今回の調理では、ソースに漬けるのではなく、調理中にソースを加えることで風味にどのような効果があるのかを調べた。特に、ワインとワインビネガーが主役となり、その酸味が際立って印象的だった。レシピ通りに復元しながら、古代の調味料と現在の製品との違いが気になり、調理中には肉とソースの分量を調整しながら味見を行うことが重要だと感じた。このような調整こそが料理を完成させる上での大切なポイントである。

全体的に見て、「古代ローマ風牛ステーキ」の完成度は高かったが、反省点としては、香辛料の使い方が多く、分量の調整や焼き加減において、調理者の経験や技術が大きく影響する部分があると感じた。

出典：遠藤雅司、『歴メシ！ 世界の歴史料理をおいしく食べる』、柏書房、2017年、52ページ

3. たまごふわふわ

3-1. 材料

卵:1 個、だし:1 カップ、酒、こしょう:各少々

3-2. 調理工程

- ①土なべにだしと酒、こしょうを入れて、火にかける。
- ②ボウルに卵を入れ、数本まとめた菜箸でクリーム状になるまであわ立てる。
- ③だしが煮立ったら火を止め、なべのふちからを一気に流し入れる。すぐにふたをして 2 分ほど蒸らす

3-3. 所感

「たまごふわふわ」は、江戸時代の文献『仙台下向日記』によれば、袋井宿の大田脇本陣で宿泊客の朝食として出されたと記録されている。この料理の主な材料はたまごとだし汁のみで、かき玉汁に似ており、ふんわりと



▲調理中のたまごふわふわ

した食感が特徴である。シンプルな材料と調理法のため特に刺激的な味が強く出ることなく、たまご本来の味がしっかり感じられた。江戸時代の料理ということであり、泡立て器を用いずに卵を泡立てるのが大変で、当時の人々の苦勞が思われた。

出典：永山久夫、山本博文監修、『歴史ごはん 食事から日本の歴史を調べる 第3巻 安土・桃山～江戸時代、現代の食事』、くもん出版、31ページ

4. 食文化史からいくつかの考察点

古代ローマのワイン調理

ローマはギリシアを征服し、ギリシア文化を取り入れたことで、食文化は一層洗練された。特に、ハチミツ、ビネガー、魚醤、ハーブ、スパイスといった調味料が食事に多く使用され、調理法も多様化した。ローマ人の調理法を読むと、調味料での味付けが料理の元の味よりも重要視されていたことが強く感じられる。ローマの食事には、非常にピリッとした塩味や発酵させた魚のソース、ニンニク、そしてアギと呼ばれる奇妙な植物の根など、強い風味の調味料が多く使用され、これらが干しブドウや蜂蜜をはじめとする甘味料と組み合わせられた。特に肉料理では、アンズのような果物と一緒に調理されることが多く、イチジクやスモモのソースがよく使われた。

また、ローマ人は医術にもギリシアの影響を受け、味の分類を追求した。前 5～4 世紀の医師ヒポクラテスは味を苦味、酸味、塩味、甘味に分けたが、帝政ローマではこれらの味が一層濃厚になり、調味料が豊富に使用される¹ようになった。特にローマのワイン文化は発達しており、甘いワインが好まれ、ワインはしばしば甘味調味料として使用されていた。赤ワインビネガーが作られることもあり、その結果、甘酸っぱい味付けが主流となった。

実際に古代ローマ風の牛ステーキを調理した際、ソースを加えた段階ではその酸味が強く感じられ、一時的に不安を覚えた。しかし、実際に味わってみると、酸味が程よく抑えられ、オリーブオイルとスパイシーな風味が口の中に広がり、予想以上に自分の好みに合った味わいとなった。ローマ人は食材に調味料を豊富に使い、時には肉に甘味料を加えることを好んだ。例えば、最も甘口のワインを使ったり、干しブドウや蜂蜜を組み合わせたりする²ことで、複雑で深みのある味付けが完成していた。

さらに、古代ローマでは牛肉をしっかりと焼く傾向があったと考えられており、通常は強めのウェルダンで焼かれていた。しかし、肉の柔らかさを引き出すためには、焼き加減を少し抑えてミディアムに仕上げる選択肢もあると考えられる。このように、ローマの食文化はその時代の食材、調味料、調理法の多様性を反映しており、料理の味わいは非常に豊かで複雑であったことが伺える。

¹ 遠藤雅司、『食で読むヨーロッパ史 2500 年』、山川出版社、2021、36-37 頁。

² ヒュー・ジョンソン著、小林章夫訳、『ワイン物語 上：芳醇な味と香りの世界史』、平凡社、2008、146 頁。

古代ローマの食文化は、単なる食事の枠を超えて、社会的・文化的な重要性を持っていた。貴族層が楽しむ食事として、ワインや肉料理、香辛料を駆使した複雑な味付けが特徴的であり、ローマの食文化はその後の西洋料理に多大な影響を与えた。

インド中華における客家風味

今回の調理実習では、インド中華のチョウメンも作られた。調理の主体となったのは学生ではないが、こちらも考察する。インド中華料理は、20 世紀初頭から中国の客家料理が伝入り、1970 年代には満州料理の流行を迎えた結果、「チャーハン、客家麺、四川麺、満州麺などの中国の屋台料理が好き」なインド中華³として確立された。この料理スタイルは、インドの食文化と中国の伝統的な料理技術が融合した⁴もので、特に都市部で広く親しまれている。



▲チョウメンの材料

インド中華料理において、客家料理の影響は大きく、特に「客家焼きそば(Hakka Noodles)」はその代表的な一品として知られている。ピーマンや醤油、酢などのインディアンな調味料を使って炒められる。今回使用した“CHOWMEIN HAKKA NOODLES MASALA”の成分は⁵、辛味、風味、旨味を強化するために、複数のスパイスと添加物が組み合わせられている。基本的な味付けとして、ヨウ素入り塩、砂糖、醤油パウダーが使用され、塩味、甘味、醤油の旨味を提供できる。クミン、コリアンダー、ガーリック、オニオンなどのスパイスは、それぞれ異なる香りと風味を加え、料理に深みを与える。このように、調味料は多様な成分が調和し、辛味、風味、旨味のバランスを取ることで、料理に豊かな味わいを加えている。

この料理は、炒めるという調理法が特徴であり、多様性を持つ客家料理の共通点である「香ばしさ」⁶を追求している。炒めることで、料理に風味を与え、香り豊かな仕上がりになる。これは、客家料理が広東(東江)地方から東南アジアを経てインドへと伝播した歴史⁷を象徴しており、客家風味の炒め物である焼きそばの広がりを推測できる。

³ ハーパル・ソキ、「インド中華料理の起源」、<https://harpalssokhi.com/origin-of-indo-chinese-food/> (参照日:2025 年 1 月 12 日)

⁴ 岩間一弘、『中国料理の世界史 美食のナショナリズムをこえて』、慶應義塾大学出版会、2021、16 頁。

⁵ Iodised Salt, Mixed Spices (17.5%) [Chilli, Cumin, Coriander], Sugar, Garlic Powder, Onion Powder, Flavour Enhancer (INS 635), Soy Sauce Powder (Soybean, Wheat, Salt), Anticaking Agent (INS 551), Acidity Regulators (INS 330, INS 260), Sunflower Oil, Natural Flavouring Substances.

⁶ 林浩著、藤村久雄訳、『アジアの世紀の鍵を握る 客家の原像』、中公新書 (1303)、中央公論社、1996、145 頁。

⁷ 河合洋尚、「第十五章 客家料理」、飯島典子ほか編、『客家一歴史・文化・イメージ』、

後、1970～1980 年代に登場した「満州風味(Manchurian)」や「四川焼きそば(Schezwan Noodles)」の影響も重要である。これらの料理は、インドの食材や好みに合わせてアレンジされ、中国の東北地方や四川地方の風味を取り入れている。特に満州風味は、甘辛いソースと共に提供されることが多いである。四川焼きそばは、辛味と酸味が効いた独特の味が特徴である。

今回の調理実習では、古代ローマ風の牛ステーキ、スーダンの主食キスラ、江戸時代のたまごふわふわ、そしてインド中華の客家風焼きそばを調理し、それぞれの食文化に基づいた調味方法と調理過程を体験した。各料理はその地域の食文化を反映しており、調味料や調理法の工夫によって、異なる味わいを楽しむことができた。

古代ローマの牛ステーキでは、ワイン、魚醤、ハチミツなどを使った酸味の効いたソースが特徴的で、料理の元の味に調味料が重要な役割を果たしていることが分かった。特に、調味料の量に注意を払い、風味のバランスを取ることが求められることを実感した。スーダンのキスラは発酵と焼き加減が重要であり、フライパンで焼く際の温度調整が成功の鍵となった。この料理は、シンプルでありながら他の料理との相性を考慮することで、主食としての特性が際立った。江戸時代の「たまごふわふわ」は、卵とだしのシンプルな材料で、焼きそばとの相性も抜群であった。素材のバランスを活かし、シンプルながらも豊かな味わいを楽しむことができた。最後に、インドの香辛料や調味料を使ったアレンジが加わり、辛味や風味のバランスが調和してみた。特に炒めることで生まれる香ばしさが印象的で、インドの食文化と中国の伝統的な料理が融合した独自のスタイルを体験できた。

総じて、各料理を通じて、食文化の多様性や調味料の役割を深く理解し、調理技術の重要性を再確認した。今後は、各料理における香辛料や調味料のバランスをさらに探求し、より本格的な再現を目指すとともに、それぞれの料理の歴史的背景や食文化に関する理解を深めていきたいと思った。