

# エチオピアの伝統料理「インジェラ」について

江戸ソバリエ 高橋 龍太郎

私たち日本人は、主としてご飯(米)、麺類(小麦・蕎麦)、パン(小麦)などを食べていますが、世界には主食やそれに匹敵する食べ物にさまざまな物があります。

この度、エチオピアを旅してきましたので、エチオピア人の主食である「インジェラ」に関して報告します。

## ☆作り方と食べ方



「インジェラ」はエチオピアの北部では、紀元前から食べられていた伝統の食べ物です。

植物のイネ科テフという小さい穀物の粉を水に溶き、3日間程発酵させたものを、大きな鉄板上で片面だけ焼いたクレープ状に作ります。

生地にはアイン(目)と呼ばれる多くの穴が空きます。この穴の数の多い方がインジェラの出来がよいとの評価になります。

焼き上がると、発酵食品独特の色と匂い、酸味と柔らかな食感があります。

発酵時間により、長いと酸味が強いものになり、短いと芳しい香りがする甘い生地が出来たり、味の好みは人により違い各家庭でも差がある様です。

食べ方は、大きく広げた物、ロール状に巻いて 10 cmほどに切った物にワット（野菜や肉に唐辛子を加え煮込み味付けしたシチュー）を一緒に乗せて食べます。



旅行者の中には、まずいと言う人もいたり、美味しいという人がいたりで、両方に分かれます。私自身は、特に違和感はなく、まずいとは思いませんでした。

## ☆インジェラの種類



←お皿に盛りつけたインジェラ

インジェラの何種類か紹介します。

①シロ

ひよこ豆の粉末とバルバレと呼ばれるエチオピアの伝統的なスパイス、玉ねぎで作られるエチオピアの定番料理です。

②ドロワット

ドロとはアムハラ語でチキン、ワットはシチューで、チキンシチューです。  
お祝いの時などに食べる様です

③バイヤネット

色とりどりの野菜や豆料理が盛り合わせたエチオピアで最もポピュラーなものです。  
エチオピアではファスティング(断食)があり、期間中、肉、乳製品といった動物性タンパク質の摂取を禁じるもので、通常は毎週水曜日と金曜日、イースターやクリスマスなどの宗教行事の前には2週間～最大2ヶ月くらいのファスティングがあるそうで。この間、街の肉屋から肉が姿を消します。バイヤネットは肉なしで、色々な味を楽しめます。

④キットフォー

肉料理で挽き肉にバターやスパイスを混ぜたもの。

⑤シャクラティ布斯

焼肉です。

※白いインジェラ、黒いインジェラ

白いインジェラと黒っぽい色のインジェラは、穀物の種類が違うようで、栄養素も異なるようです。黒は鉄分の含有量が多い様です。

☆インジェラは健康食品

近年世界からインジェラはスーパーフードとして、注目されている食べ物の一つです。

栄養素として、鉄分が小麦の2~3倍あり、ミネラルや良質のたんぱく質、植物繊維が多く、カルシウムが小麦の20数倍含まれ、グルテンが含まれていないので、ダイエットに良いそうです。



インジェラを食べる様子

エチオピアはこんな国です

- ・国名：エチオピア連邦民主共和国
- ・面積：109.7万㎡（日本の3倍）
- ・人口：約1億240万人、人口増加率2.5%（2016年：世銀）
- ・首都：アディスアベバ
- ・民族：オロモ族，アムハラ族，ティグライ族等約80の民族
- ・言語：アムハラ語，英語
- ・宗教：キリスト教，イスラム教他、
- ・通貨：ブル（BIRR）



アフリカ大陸の東に位置し、「アフリカの角」とも呼ばれる。首都アディスアベバの標高は2324m。海岸線はなく、国土の大半が平らな高地です。

アフリカで最も古い主権独立国の一つ、その歴史は遙か3000年まで遡り、北部には岩窟教会のラリベラやゴンダール、東部のハラールといった古都の遺跡遺産が数々あります。人類人類史上において最も古い化石遺骨「オーストラロピテクス（ルーシー）」の発見やマラソンランナーのアベベは良く知られています。南部には手つかずの豊かな自然が残る国立公園が数多くあります。

以上