

# インドネシアの味

小住 フミ子

I had an opportunity to visit Indonesia in June in 1991. As one of the peculiarities of their food, they chiefly live on rice, rootcrops and cereals, in which they use many kinds of herb and spices. I was deeply impressed by “Sambel” based upon red pepers and tomatoes, and by the seasoning “terasi” fermented by shrimp and salt. In their daily life, they take many kinds of palm, among which, in particular, coconuts are made into milk, oil and sweets, and also sugar made into muscovado. There are many kinds of banana and many parts can be used.

I will show a brief introduction, that the natural materials can still be vividly used in their eating habits.

## はじめに

### 〔インドネシアの概要〕

食事を考える時、その国の気候、風土、民族、宗教を始め、過去の歴史や文化等の諸背景を考慮しなければならない。インドネシアは赤道直下、東西5000kmにわたって点在する3000余りの島々から成る群島国家であり、人々が営み食する素材を詳しく列記する事は困難であるが、概要としてとらえることは何らかの役に立つのではないかと思われる。かつて東進したインド文明と南下した中国文明、また近くはオランダ支配の影響や、日本との関係を考えながら『食』について考える時、ジャワ島やバリ島のような水田が主な島もあれば、東部カリマンタンやスラヴェシの内陸部のように焼き畑耕作に依存する地方、またイリアンやマルク諸島のようにサゴヤシ、キャッサバ（タピオカ澱粉）、タロイモやトウモロコシなどを重要な主食作物としている根栽地域もあるといわれる。<sup>\*1</sup>

地域差を持ち、各地の食文化の形態を保ちながら現在の主要農産物の生産量をみると<sup>\*2</sup>1989年の米の推定値29,380万トンを筆頭にキャッサバ、メイズ、コブラ（ココナツ）、甘蔗糖、さつまいも、パーム油、大豆などの順に数多く生産され、他に食肉、卵、ピーナツ、コーヒーや丁字などの香辛料が順に多い。また海面漁獲量や内水面漁獲量も非常に大きい。このように見えてくると、インドネシア料理はこれらを使った料理も輸出農産物を除いて調理法があるのではないかと思われる、見聞や現地料理書<sup>\*3</sup>を参考にしながら代表的ないくつかの料理法を調べ、素材の紹介と共に今後の調査研究の対象にしたい。

### 〔料理の特徴〕

第1表から第5表まで主なハーブや香辛料、調味料、及び加工品、穀類、野菜類等の一部を示した。全く初めてのもの、鹿児島でも見られるもの等である。地方によって多少の呼び方は異なるだろうが、イスラム教の多くを占めているジャカルタでは、ラードを探す事は、豚肉の食用が忌避されているイスラム教以外の人にとって入手する事は困難である。貧富の差が激しいといわれる国で油脂一つの例をみても、精製度のあまり良くないココナツ油を食用としている人、精製度のいくらか高い油を使用している人、ココナツ油にピーナツ油やコーン油の植物油を入れ、軽い感じにして使用する人など宗教、経済、知識等の背景を考えなければならない。動物脂のラードは中国系住民が時として使用する位で、イスラム圏ではココヤシから搾油したヤシ油がこの国の料理を特徴づけ、独特の風味を産み出している。

食事は主食と副食とに分かれ、米が主体となっている所では食べる時盛り上げた御飯の上にスープやエビセンベイのクルプック・ウダン (Krupuk udang タピオカ澱粉と海老、塩から作る)、そして後で述べるサンバル (Sambal)、又はサンバルトラシ (Sambal terasi) などを上にかけてたり、のせたりして食べる。

米はインディカとジャポニカに大別される。分類の仕方によっては赤米を入れたり色々な方法があるが、ブル (bule…バリ島、ジャワ島、スラヴェシ島南部が主栽培地でジャポニカ種に近い) と、チェレ (cereh…バリ島を除く至るところで栽培されるインディカ種) がある。御飯を炊く時 dang-dang といわれる深い銅製の鍋の上に、竹で編んだ円錐形の籠のククサーン kukusan という蒸器が使われる。まず米を大量の温水と一緒に半煮えの状態まで煮てとり上げ、水気のネバリを切り、蒸し上げて食べる。どこの国でも食事が親睦の場所となる事が多いが、宗教的な儀式と密接な関係を持つ事も多い。イスラム教のラマダンといわれる断食月のあと見られるごちそう、また、ヒンズー教のバリ島寺院等祭りに見られるごちそうやお菓子、米粉やもち米の粉を使ったお菓子も大変に多い。

東南アジア全体で見られる現象であろうが、インドネシアも至るところで多くの種類の椰子が南国情緒をかもし出してくれる。この椰子は2500種もあるといわれ\*<sup>4</sup>、中でもココヤシは食生活に欠かせぬものとして大切である。ココナツミルク (ココヤシの実の胚乳をすり、水に溶かして白濁の脂肪分に富む甘味のある液体で一番搾りから三番搾りと段々油性分が薄くなる。料理には主に一、二番搾りが用いられ、三番搾りになると主にゼリー等のお菓子によく使用される) として多くの料理に使用される。

①ナシプティ Nasi putih は水で炊いた御飯

②ナシウドウク Nasi uduk 香辛料のクミンやシナモンなどを入れ、ココナツミルクで炊いた御飯

③ナシクニン Nasi kuning 誕生日や御祝いの時など日本の赤飯を炊くように、黄色の御飯でウコン (ターメリック) やスパイス類と塩を入れ、ココナツミルクで炊いた御飯

④ロントン Lontong バナナの葉を円筒形に巻いてその中に米を入れ、蒸し上げて断食月の明けにイスラム教徒がお祭りとして食べる御飯

#### 〔結果及び考察〕

かつてわが国に一升めしの言葉があったように、インドネシアでも御飯を腹一杯食べる事が今尚多くの田舎で見られ、副菜はそれを手助けする手段のおかずである。少量のたん白源として塩干魚や淡水魚のグラミー、大豆及びその製品を食べる。大型魚のカツオやバリ島のように豚肉を食べる所もある。

スマトラのパダン料理は多くの香辛料を使う事で代表される。チョベック Cobek と呼ばれる石製や木製の小さな臼の中に唐辛子やトマトを入れてすりつぶし、その後少量の玉葱や化学調味料など入れて作るサンバル (Sambal) を御飯の上のにせたり、生野菜につけて食べたり、炒め物に入れたり、サンバルゴレン (Sambal goreng) の料理としてよく食べられる。

以前、鹿児島でも食品流通が悪く、冷蔵庫が各家庭になかった頃、夏期の葉菜類は貧しく限られた食品であった。赤道直下でも、近年ジャワの高原でキャベツやキュウリなどの栽培が行われてきているとはいえ、本来葉菜類を食べるような形態はあまりなかったと云われる。野性の草や木の芽、水田稲作の横に生えている水ゼリやスイレンの花茎などを食用し、樹木の若芽やバナナの花、ネジレフサマメ petai, シロゴチョウ turi などの豆科の若芽を伝統的に食べ、その代表はプツタイ parkis speciosa とジェンコル pithecolobium lobatum であると云われている<sup>5, 2</sup>。田舎で日常的に利用する野菜はマンゴやパパイヤ、カボチャ、サツマイモの若芽、キャッサバの葉、その他ウリ類、ズイキ、ヤサイカラスウリ、ササゲ、緑豆など。米食地帯の田舎の食事は専ら米を食べるのが主であるとはいえ、一般の家屋の庭の周囲にはヤシやバナナ、その他自家製の山野の食材料を植えている。インドネシア国内だけでも、バナナの種類は50余種もあり、果実用、料理用、それも揚げ物、素焼き用と多い。

中国から南下してきた食材料、オランダ等からの影響を受けた食材料、そして近年、日本が農業技術を教えて人気がある、と云われるゴボウ等、多くの葉菜、根菜類は色彩豊かに見る事が出来るが、調理法は至って単純、簡単なものが普及しているように思われる。

例えばナスは4種類の色彩(紫、白、黄、緑)があり、大豆のように小さな緑色のナスはサラダとして生のまま供卓され、サンバルと共に食べられる。サンバルトウラシ Sambal terasi は辛いサンバルにトウラシの薄片を入れ、チョベックですりつぶしたものである。トウラシは蝦醬のことで、小エビ3に塩1の割合でカメに入れて発酵させる。腐ったような独特の臭いが鼻をつくが、エキス分としての味が加わり、隠し味として使われ、食べ方も大体サンバルと同じである。中部、東部のジャワ地方の料理は全体的に香辛料が辛いと云われる中でも又辛く、イリアンやジャワ地方では少し弱い辛さと云われる。しかし、スマトラのパダン料理の辛さには及ばない。

大豆や落花生の生産量も多い。大豆を煮て発酵させたり，ココナツ油で揚げたり，煮たりの方法がとられているが，代表的なものに大豆発酵のテンペ（Tempe）があり，日本の納豆に似ている。野菜サラダのガドガド Gado-Gado にはよくモヤシが用いられている。その上に，ピーナツソースをかけて食べる。ピーナツを主体にトラシやんにんにく，玉葱，塩をませ，チョベックですりつぶし，黒砂糖，チリパウダー，ココナツクリーム，レモン汁を加えてピーナツソースを作る。またタッフ Tahu と呼ばれる硬めの豆腐をココナツ油で揚げた物や，大豆のはいったスープなどもあり，いずれもサンバルと共に食べたり，飲んだりする。

サテ（Sate）は串焼きである。鶏，牛，山羊等よく使われており，日本の串焼きより美味しいのは山羊や鶏の素材もさる事ながら，焼く前の香辛料の使い方と食べる時のピーナツソースや，サンバルを程よくつけて食べる所に原因があるのかもしれない。

魚は四面海に囲まれている島国にとって，多くの種類があるが，塩乾物としての利用が主であり，流通事情の悪い内陸農村では醗酵塩魚の保存食が普及している。淡水魚のグラミー（gurami\*<sup>6</sup>）が中国料理の糖醋鯉魚のような形で料理されていたり，沿海地域での塩漬け魚を焼くイカンパンガン Ikan - panggang や，バナナの葉に調味した魚を包んで焼いたり蒸したりするイカンペペス Ikan - pepes などがある。これはかつて鹿児島で稲ワラを魚の下にひいて焼いていたのと少し似かよっている。\*<sup>7</sup>現在，

伝統的養魚池タンバック（Tambak）でのミルクフィッシュ（Bandeng）のほか，小型エビ類の養殖も盛んに行われてきている。今後，豊かな自然の中の香辛料が多く用いられているであろう魚料理の研究をするのも，一つの楽しみに思われる。

下記にインドネシア料理の作り方を記す。日本の人が出来るように材料を少し修正した。

### Sambal Goreng Kentang（ジャガイモの辛子炒め）

材 料	分量	作 り 方
えび	20尾	①えびは殻をとり，じゃがいもは5mmの輪切りにして油で別々に揚げておく。 ②うずらの卵はゆでて皮をむく。 ③いちょう切りの玉ねぎを油で炒め，サンバルを入れ，乱切りとまともに入れてませる。 ④③の中に①と②を入れダウンサラム，ロンクワスも入れて香りをつけ，盛りつける。 略サンバルの作り方——チョベックにニンニクを入れてすりつぶし，塩を入れた後，もみじおろしを入れてませる。
じゃがいも	小4個	
うずらの卵	20個	
玉葱	小1個	
油	大5	
サンバル	少々	
（代替品…もみじおろし大1½）		
にんにく	½片	
塩	少々	
とまと	1個	
砂糖	小1½	
化学調味料	小¼	
ダウンサラム	} なくてもよい	
ロンクワス		
（干生姜）		

Soto Bandung (バンドン風スープ)

材 料	分量
鶏の羽身	2枚
水	1.5ℓ～
にんにく	1かけ
塩	少々
玉葱	1個
油	大2
化学調味料	小½
ダウンサラム	2枚
ロンクワス(干生姜)	少々
ウコン	小½
大根	½本
もやし	½袋
春雨	50g
大豆	200g
豆腐	1丁

作 り 方

- ①皮なし手羽鶏を水から入れてそのまま加熱し、こしょうを少々入れる。
- ②いちょう切り大根、もやし、春雨は水煮しておく。
- ③水にもどした大豆は低温の油で揚げ、2cm角に切った豆腐も油で揚げておく。
- ④①のとり肉はとり出し、さいて②③と共に大皿に盛りつけておく。
- ⑤チョベックでにんにくをすりつぶし、塩も入れてまぜる。
- ⑥いちょう切りの玉葱をいため⑤を入れ、化学調味料、ダウンサラム、ロンクワス、ウコンを入れて炒める。
- ⑦鶏をとり出したスープの中に⑥を入れる。
- ⑧スープ皿に④を少しずつ盛り入れ温かい⑦のスープを注ぎ供する。

TELUR Isi Tauge (もやしいための卵焼き)

材 料	分量
卵	2個
塩	小¼
こしょう	少々
もやし	½袋
赤ピーマン	2個
玉葱	小½個
にんにく	¼片
葉ねぎ	2本
塩	小½
こしょう	少々
油	大2

作 り 方

- ①卵に塩、こしょうしてほぐしフライパンで厚焼き卵1枚焼く。
- ②みじん切り、にんにくを炒めた後、いちょう切り玉葱、線切りピーマン、もやし、葉葱を入れて炒め、調味する。
- ③①の半分に②をのせ筒状に巻く。
- ④2cm厚さに切って供する。

Kue Klepon (黒砂糖入り団子)

材 料	分量
水	1～1.5ℓ
パンダナスリーブ (代替品抹茶小1でも可)	1本
もち米粉	200g
黒砂糖 (好み50～80g)	
ココナツパウダー	40～50g

作 り 方

- ①水の中にパンダナスリーブ1本を入れてもみ、火にかけ香りが出たらとり出しておく。
- ②もち米粉の中に①を少しづつ入れ、耳たぶの柔らかさにこね20個に分ける。
- ③②の中に黒砂糖を芯にして丸め、熱湯の中でゆがく。
- ④ココナツパウダーをバットに広げ③の表面にまぶす。

第1表 調味料のいろいろ

インドネシア語	日本語及び説明
garam	塩
kecap manis	甘口醤油
kecap asin	塩辛い醤油
taoco	味噌
terasi	蝦醬 小エビに大量の塩を入れ搗きくだきペースト状にして乾燥させたもの
kecap ikan	魚醤油 魚を塩漬けにし、発酵させて得た液体
petis	魚のセンジ 魚介の煮汁を濃縮したエキス
cuka	酢 ライムなど柑橘類のしぼり汁。又はタマリンドの果肉を水中でもみ出した液体
gula merah	黒砂糖 ①アレン椰子から作られるもの (aren) ②ココ椰子から 〃 ③さとう椰子から 〃
gula putih	白砂糖 さとうきびからとったもの
minyak sawit	椰子油
mentega	バター
minyak babi	ラード イスラム圏では入手困難
minyak selada	サラダ油
minyak kacang	落花生油

第2表 加工食品

インドネシア語	日本語及び説明
tepung beras	米粉
tepung ketan	もち米の粉
tepung terigu	小麦粉
tepung singkong	タピオカ粉, キャッサバ澱粉
udang kering	干しえび
ikan kering	干魚
ikan asin	塩魚
ikan asap	魚の燻製
peda	塩魚 (ジャカルタ語) pedas 辛い
pecel	色々な野菜を混ぜてゆで香辛料で味付けしたものの
tahu	豆腐
tahu goreng	油揚げ
bakmi	そば (bakmi kuah : ラーメン)
tempe	浜納豆
agar-agar	寒天, てん草
sarang burung	つばめの巣
telur asin	塩漬け卵
santan	ココナツミルク

第3表 鹿児島で見られぬ穀類・野菜類の一部<sup>5)</sup>

インドネシア語	日本語及び説明
bayam	ヤサイビユ
nangka	果実の未熟果パラミツ (ジャックフルーツ)
turi	シロゴチョウ (葉は薬用)
kecipir	シカクマメ
jantung pisang	バナナのツボミ・花
ubi	芋類
keladi	タロイモ
krokot	gelangという植物の名, gelang pasirスペリヒユ
labu	とうなす, ひょうたん, とうがん
petai	ネジレフサマメ (豆科)
singkong	キャッサバ (マニオク)

第4表 香辛料のいろいろ

インドネシア語	日本語及び説明
cabai rawit	小さく辛い唐辛子 キダチトウガラシ
kering cabai	干し唐辛子
adas	ウイキョウ
jeruk purut	コブミカン
daun selasih	バジル
peterseli	パセリ, オランダセリ
kucai	ニラ
daun bawang	ネギ
bawang putih	ニンニク
jahe, lengkuas	生姜
seledri	セロリ, オランダみつば
jintan putih	クミン, ヒメウイキョウ
lada	こしょう
asam	タマリンド
cengkeh	丁字, クローブ
Kayu manis	ニッケイ
pala	にくずくの木 (ナツメツグ)
kunyit	ターメリック, (植) サフラン, ウコン

第5表 よく使用される食品の日本語とインドネシア語の対比

インドネシア語	日本語及び説明
beras ・ ～ ketan	米・もち米
bawang merah	玉葱
daun bawang	小ネギ
daun salada	チシャ
jagung	トウモロコシ
jamur	キノコ
kacang buncis	インゲン
"    cina	落花生 ( tanah )
"    kedele	大豆
"    merah	アズキ, ササゲ
"    polong	エンドウマメ
"    hijau	緑豆
kentang	ジャガ芋
mentimum	キュウリ
kubis, kol	キャベツ
lobak	ダイコン
kangkung	アサガオナ又はエンサイ
rebung	タケノコ
tauge ・ taoge	モヤシ
tebu	サトウキビ
terong	ナスビ
tomat	トマト
ubi jalar	サツマイモ
lobak merah	ニンジン
Ikan - mas	コイ ( 淡水魚 )
gurami	グラミー ( 淡水魚 )
bandeng	ミルクフィッシュ ( 汽水魚 )
bawal	マナガツオ ( 海産魚 )
kerapu	スズキ ( 海産魚 )
kembung	サバ ( 海産魚 )
tembang	イワシ ( 海産魚 )
tenggiri	サワラ ( 海産魚 )
tongkol	マグロ・カツオ ( 海産魚 )
udang	エビ
daging	獣肉
ayam	鶏肉
(daging) Sapi	牛肉
( " ) babi	豚肉
( " ) kambing	山羊肉
itik	アヒル
telur	卵



第6表 食用や生活によく利用される椰子の種類<sup>8)</sup>

椰子の種類	備考
1. ココヤシ <i>Cocos nucifera</i>	成 熟……コブラの原料, 食用油, マーガリン 未成熟……果水, 果肉, ココナツミ ルク その他……センイ利用, 穀利用
2. サゴヤシ <i>Metronylon sagus</i>	幹からでんぷんをとる。御飯, 菓子 材料他
3. サトウヤシ <i>Arenga pinata</i>	黒砂糖, 酒, 酢 (葉, 幹も多利用)
4. オウギヤシ <i>Borassus flabellifer</i>	観賞用, 酒
5. サラックヤシ <i>Zalacca edulis</i>	果物利用
6. トウ (ロタン) ヤシ <i>Calamus</i>	籐細工, 塗料
7. ニッパヤシ <i>Nypa fruticans</i>	屋根ふきかえ, 壁材料, 酒
8. アブラヤシ <i>Elaeis guineensis</i>	パーム油, マーガリン, 石けん
9. ビンロウヤシ <i>Areca catechu</i>	果実 (あまり利用しない)

## おわりに

インドネシアは多様性の統一の中で、これ迄の多くの背景を考えなければ食生活も一概に記す事は出来ない。炭水化物源としての主食も米, キャッサバ, メイズやサツマ芋等, 脂肪源としてココナツ油, たん白源として山羊, 鶏, 大豆, 魚の動植物性食品と, 一望するだけでも多品種で, そのとり扱いも地域差がある。唐辛子やトマトの Sambal をベースに, また多くの人々が豊富な香辛料とヤシ類, そして自然の樹木の若芽や野草をたべている食生活は我々の生活に何かを感じさせてくれる。今回ふれられなかった米粉のお菓子や果物, 魚料理等今後の研究に待ちたい。

最後にこれは1991年6月鹿児島県立短期大学インドネシア学術調査に出かけた折の食事の報告の一部をまとめたものである。岩切成郎学長をはじめ, 目下来日中のボゴール農科大学 (I・P・B) 助教授 IR.SARIB・M と聴講生 Safitly Medyan, 助手の大迫康子さんに, 御協力をいただきました。深謝いたします。

## 文 献

- ①世界のたべもの vol. 77. 8-169. 朝日新聞社 (昭和57年)
- ②インドネシアの事典 P.498 同朋舎出版 (1991年)
- ③1. CITA RASA INDONESIA VARIASI DALAM SEIERA P.67  
Sambal Goreng kentang  
Editor Matheus Elanda Rosi Ds. PT Garuda Metropolitan Press,  
Jakarta (1985)

2. CITA RASA INDONESIA Editor Korrie Layum Raman P.30 P.88

Soto Bandung, Kue Klepon PT. Garuda Metropolitan Press, Jakarta (1987)

④東南アジアの日常茶飯 94 前川健一著

弘文堂（昭和63年）

⑤世界のたべもの vol. 75 8-139 朝日新聞（昭和57年） ② P. 412

⑥インドネシアの歩み P.72 A.Mahasinほか編 高取茂訳 勁草書房

⑦日本の食生活全集46 聞き書 鹿児島の記事 P.309 農文協

⑧インドネシアの事典 P.433 同朋舎出版（1991年）

平成4年1月20日 受理



写真1. Cobek に唐辛子やトマトを入れて殆んど毎日 Sambal を作る。

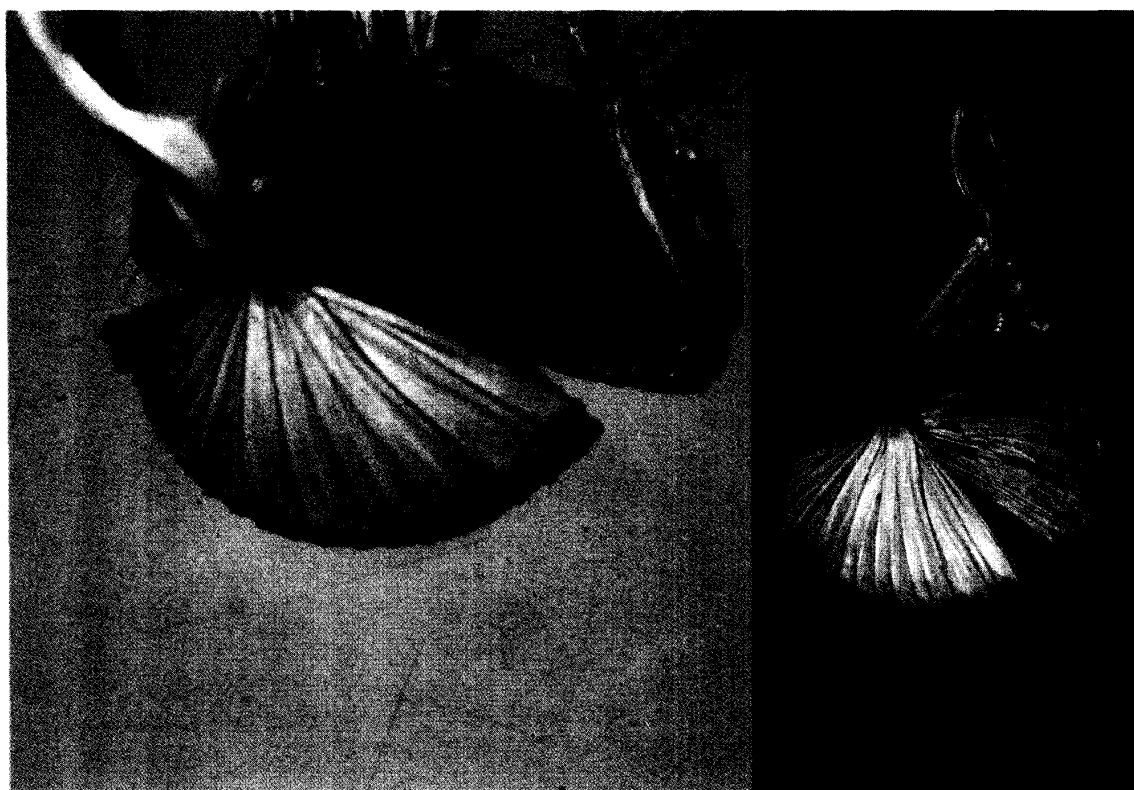


写真2. 砂糖椰子の花房の樹液から黒砂糖を作ったもの。

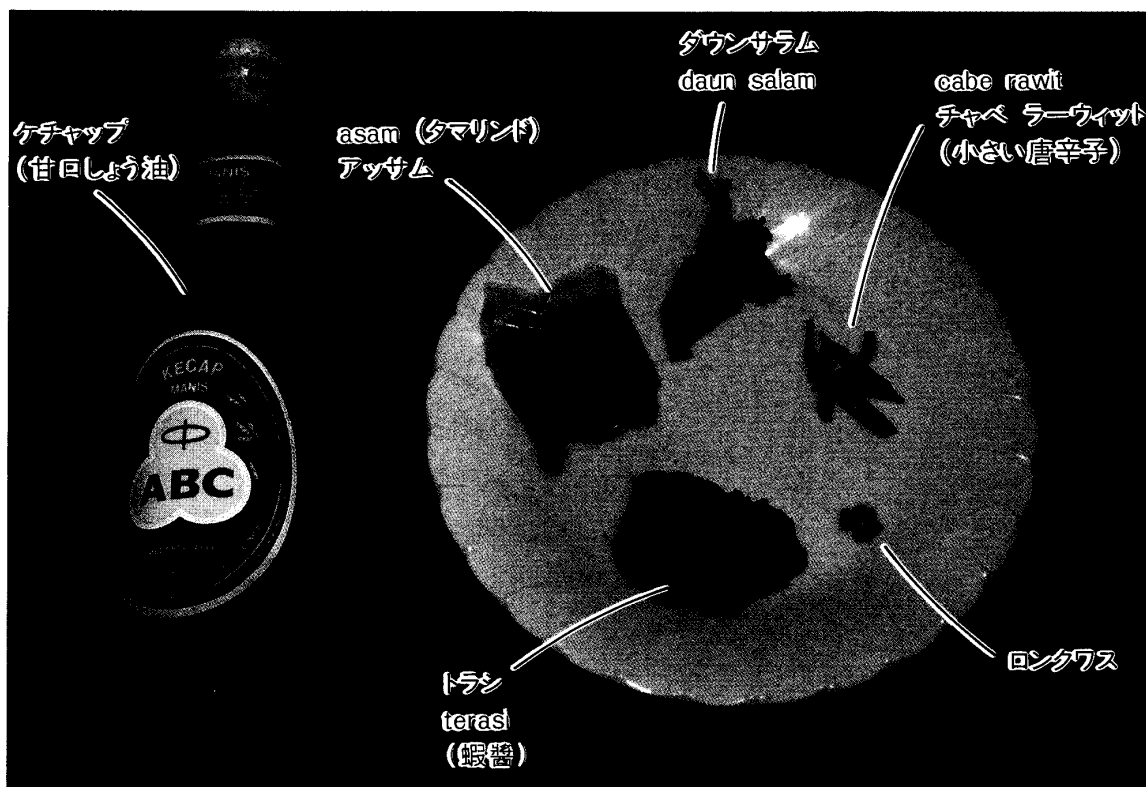


写真3. しょう油 (左) と香辛料 (右)

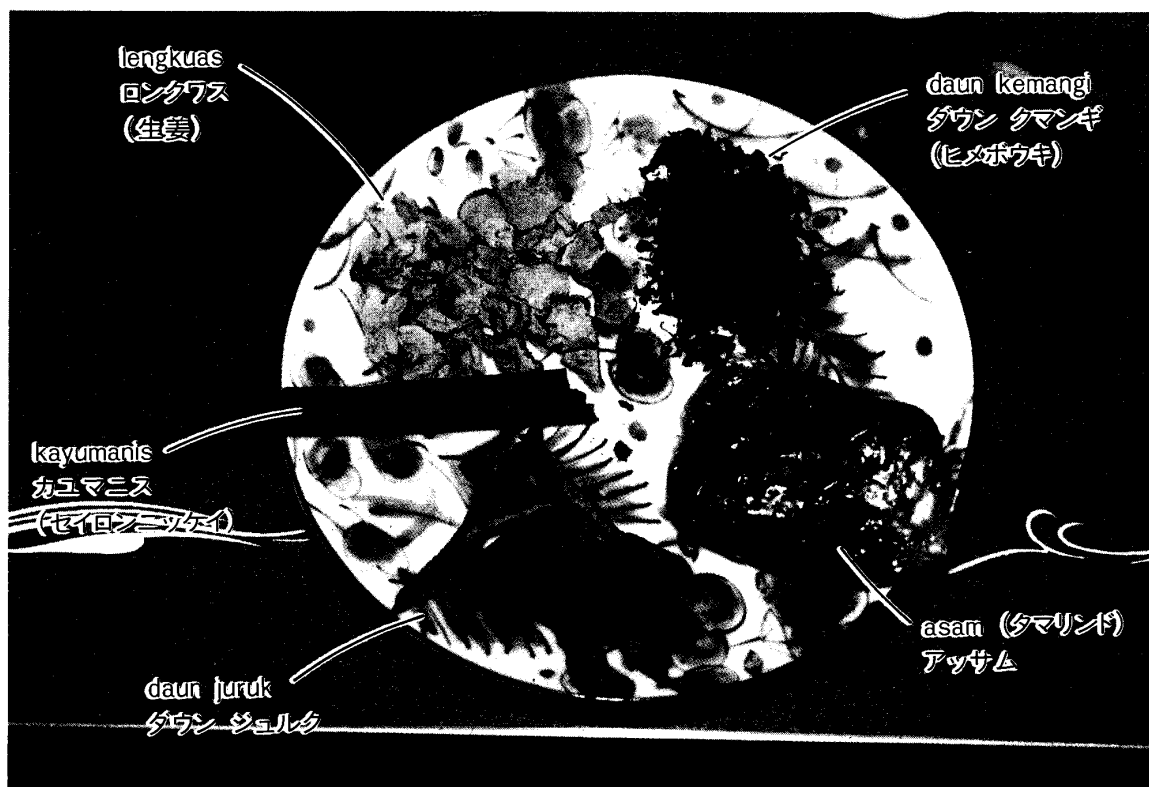


写真4. 色々な香辛料



写真 5. [調理のいろいろ]

右. バンドン風スープの材料 ジャガ芋の辛子炒め サンバルトラシ  
もやし炒めの卵巻き

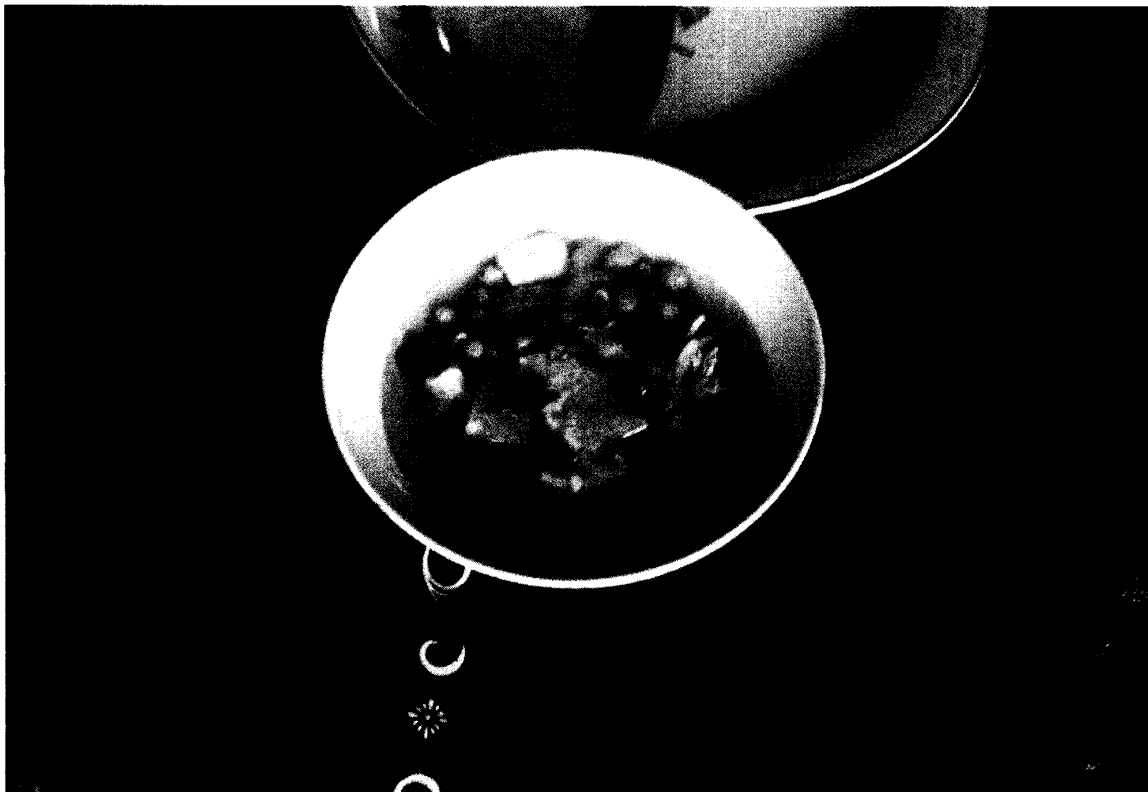
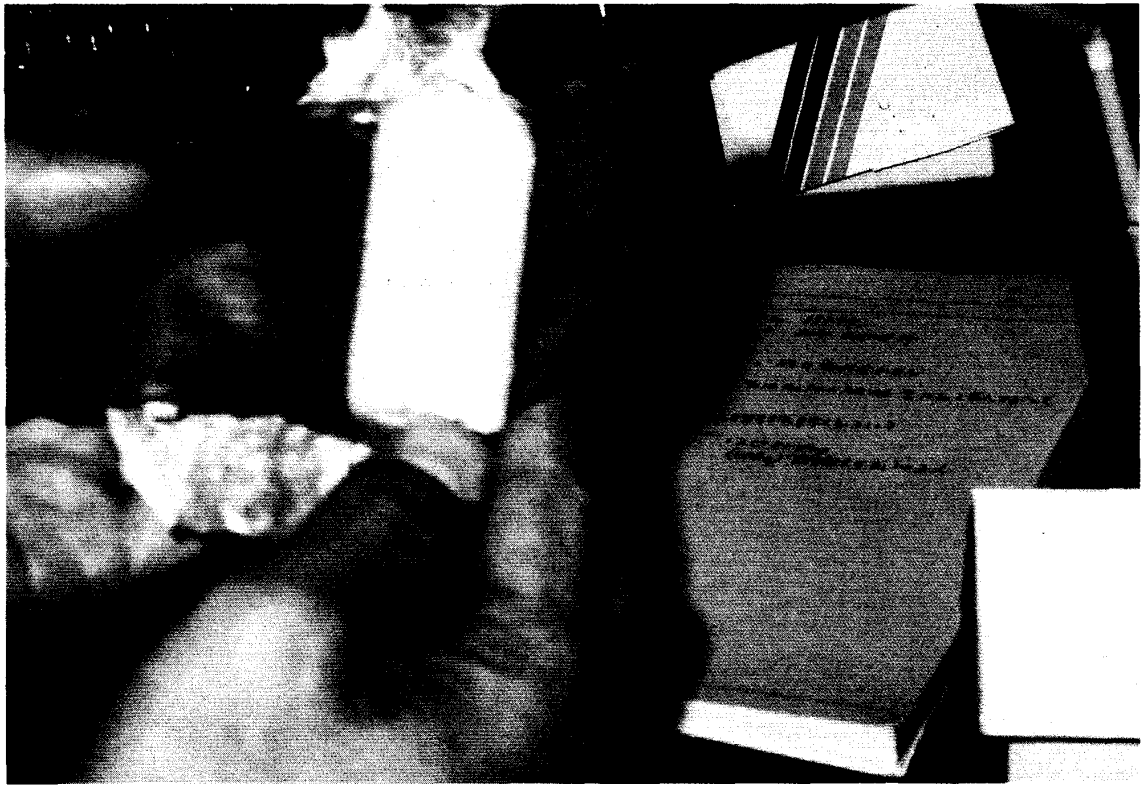
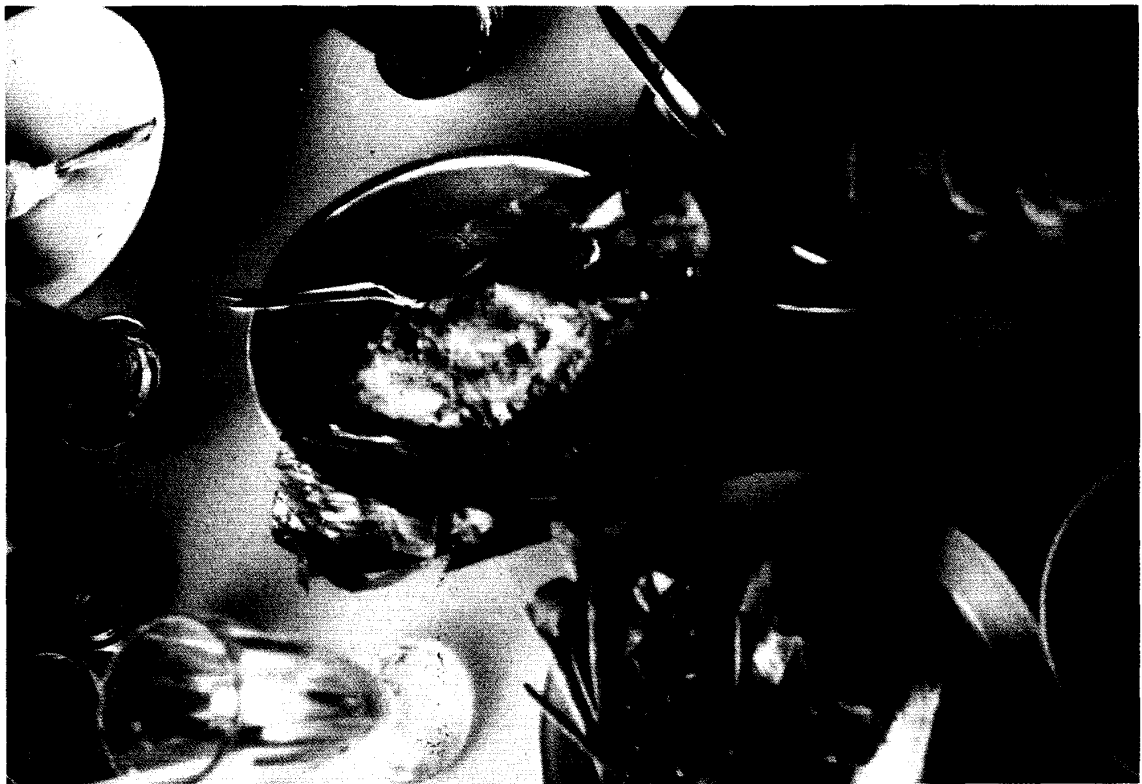


写真 6. バンドン風スープ



写 真 7. ラマダン明けに食べられるロントン(チマキ)  
米をバナナの葉で円筒形に巻いて蒸し上げてある



写 真 8. 淡 水 魚 の 揚 げ 物  
(右手前) サラダの中に木の実のようなナスが見える