

亜熱帯に近づいた？ 日本の夏にスパイス食文化ができること



香取 薫

Kaoru Katori

インド・スパイス料理研究家
有限会社 食スタイルスタジオ 代表取締役
料理教室 キッチンスタジオ ペイズリー 主宰

近年、日本の夏季における気温は5月中に既に30度を超える日があり、盛夏には40度を超えることも珍しくありません。これはもはや「温帯」と呼称するには不適切であり、エアコンは不可欠な家電となりました。

都市部においては、室外機からの熱風が大気に排出され、舗装された道路では土壌と大気をつなぐ天然の湿度管理が機能せず、ヒートアイランド現象が発生しています。これらの現象はさらなる温度上昇を招くなど、悪循環を生み出し、日本の夏は近年大きく変化しています。

このような酷暑、日差しや気温は、今後急激に回復するとは考えにくく、今後は毎年このような厳しい夏を想定する必要があります。これは日本にとって未曾有の局面と言えるでしょう。

広大なインドは冬季に雪が降る地域や涼しい高原、乾燥地帯など多様な気候帯を有していますが、全てを短時間で講演の対象とすると散漫なものになってしまうため、今回は夏季に焦点を当て、これからの日本の夏に食を通してインドが、そしてアーユルヴェーダが担う役割を具体的に考察したいと思います。

40年以上にわたるリサーチの中で、酷暑期のインドで食される料理にも数多く出会ってきました。これらは全て、その土地に根ざした意味のある養生食です。数品を例に取り、その特徴と有効性を分析し、日本で応用可能かどうかの検証も行いたいと思います。

そもそも、質の良いスパイスのほとんどが産出される地域は熱帯雨林気候と重なっています。

今年6月に訪問したスリランカは雨季にあり、降水量、風、日差しが相まって植物が旺盛に成長する生命力を体感しました。その生命力の強さは驚くべきものでした。現代の貿易流通の進展により、私たちは今や日本でもこの恵みを楽しむことができます。インドやスリランカの食文化は、これからの日本に必要な知恵の宝庫であり、アーユルヴェーダの古典書という裏付けも存在します。

また、アーユルヴェーダ的に食を考察すると、食され嗜好的に歓迎されるものであっても、消化されなければ意味がありません。世界の食文化を考えると、「美味しく食せるか」までの評価で料理が語られる傾向があります。この基本的な「消化の重要性」は、一般にはまだ十分に認識されていないと言えるでしょう。まずはこの認識を広めることが、当学会の急務であると考えます。

アーユルヴェーダから「どのように食べるか」という概念を、食事内容の選択に結び付けることが、全人類の健康増進に寄与する社会の実現は、目前に迫っております。

インド、そしてアーユルヴェーダから学ぶべき時が来ています。

略歴

1985年国際青年年ワークキャンプに参加。インド・オリッサ州でワークに携わり、食したインドの家庭料理に魅せられレシピ収集・習得と食文化リサーチを始める。各地でホームステイとリサーチを続けるうち、家庭料理はルールには縛られておらず、むしろ季節や体調で主婦らはスパイス使いを変えていることに気づき、「何がどのように寄与しているか」の答えがアーユルヴェーダにあることを知る。その後2005年より学会員として研鑽を積む。

1992年創業の料理教室では日本の気候や生活に則した健康的なスパイス使いをモットーとしている。

著書

アーユルヴェーダ健美食（径書房）稲村ヒロエ・シャルマ共著
アーユルヴェーダ食事法 理論とレシピ（径書房）佐藤真紀子共著
アーユルヴェーダ・カフェ（主婦の友社）上馬場和夫共著
チャラカの食卓 二千年前のインド料理（出帆新社）伊藤武共著
はじめての本格インドカレー教室（誠文堂新光社）他

所属団体等

日本香辛料研究会会員