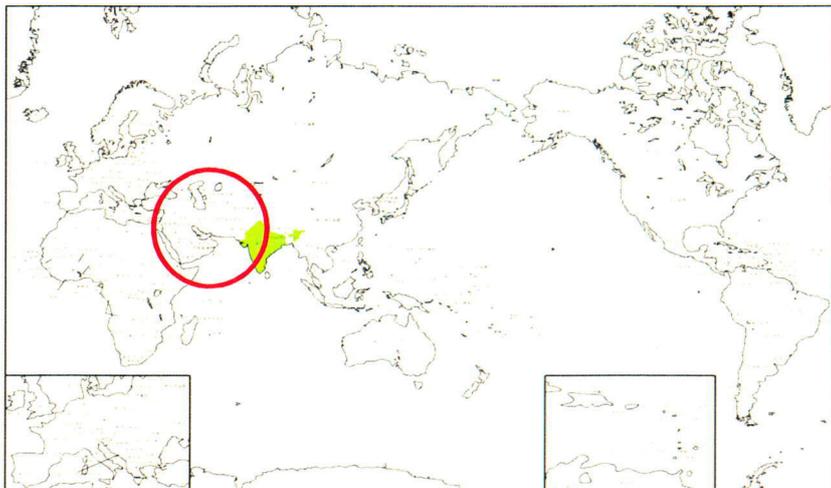


インドってどんな国？



国旗について

サフラン色は勇気と犠牲、白は真理と平和、緑は公正と騎士道を表し、中央に青色のチャクラ(法の輪)が入っています。

【基本情報】

- ◆首都：ニューデリー
- ◆面積：約328万km²
- ◆人口：約12億1000万人
- ◆公用語：ヒンディー語 他



●インド料理の特徴・食文化

インドでは、肉食と菜食を明確に区別します。全ての食品にベジタリアン向けを表す「●(緑の○)」と、ノンベジタリアン向けの「●(赤の○)」の表示が義務付けられています。また、ヒンドゥー教やイスラム教徒は食べてはいけないものもあり、食べ物に対して大変気を遣っています。

降水量が少ない西部では、小麦が多く栽培され、ナンなどの薄いパンが主食となっています。降水量が多い他の地域では、水田による稲作が多く、米が主食となっています。

食事には必ず1品は甘いもの(お菓子など)があり、特に人を招いた時に甘いものがないと、失礼にあたるそうです。

また、北部では気温がとても高いため、食べ物が腐らないようにスパイスをたくさん使った、激辛(または激甘)料理が多いのが特徴です。

●給食で作る料理

■ ビリヤニ(ビリヤーニ)

米、スパイス、肉や魚、野菜などを入れて炊き込んだご飯です。

結婚式やパーティーなどのお祝いの席に出されることもあります。街中の屋台でもよく見られ、日常的によく食べられている人気の料理の一つです。



■ ワダ

南インド料理の軽食です。豆をペースト状にし、塩こしょう、青唐辛子などで味付けをし、ドーナツ状に揚げたものです。ココナツチャツネやサンバル(辛い豆のスープ)と一緒に食べることが一般的です。

豆はウラド豆を使いますが、給食では代わりに大豆を使用しています。



■ チャイ

インドでは1日2回のお茶の時間があり、日常的に紅茶を楽しむ習慣があります。インドのチャイは、マサラティとも呼び、少量の水と牛乳で紅茶を煮出し、生姜や香辛料、砂糖を入れて甘く味付けします。

