

インドネシア料理についての一考察

林 崎 つ ゆ

は じ め に

暑さでバテ気味の時は香辛料をきかせた料理が、食欲をそゝることは、周知の事実であるから、インドネシアの気候風土と、食事様式を思い出し、万博インドネシアパビリオンの食堂で、試食を重ね、たしかに食慾の進むことを確認し、且、熱帯下に長い歴史を作り、繁盛している、東南アジア人の生命力を思い、その食事材料と調理方法をしらべた。

調 理 名 と 材 料

インドネシアは全国民の大多数が、回教徒である為に、豚肉は食べないので、調理の本に豚肉は省かれている。

I 牛肉と山羊肉の調理

(1) Asam Asam. 牛肉の煮物

材 料

牛肉80g, 赤唐辛子3本, 青唐辛子2本, 赤玉葱5ヶ, トマト2個, serai 2本, 月桂樹の葉2枚, Asam 5ヶ, Lengkuas 2切, 生姜2切, Kunit 2切, 赤砂糖2g, 醤油10cc, 塩適量

(2) Bestik Daging (Beef Steak)

材 料

牛肉600g, 黒胡椒の粉1g, 塩1g, 醤油15cc, バター40g, 粉2g, 化学調味料, Paea 1/8果

(3) Brongkas Daging Lembu 煮込み肉

材 料

牛肉300g, 赤唐辛子2果, 鷹の爪8果, 赤玉葱5ヶ, にんにく3ヶ, 椰子乳1/3ヶ分, 生姜1切, Lengkuas 1切, Kunit 1切, Asam 2粒, Kumiri 3粒, Kluwek 4粒, 月桂樹の葉4枚, レモンの葉2枚, Serai 1本, 胡椒1切, 塩適量, Jintan 1/8ts.

(4) Daging Empal Pedas 肉の薬味いため

材 料

牛肉 300 g, 濃椰子乳 100cc, 赤唐辛子 2 本, 鷹の爪 6 粒, 赤玉葱 5 ケ, にんにく 2 ケ, Lengkuas 1 切, 生姜 1 切, 塩, Belachan ½ts. レモン汁 ½ts. 油

(5) Daging Sapit 肉のつけ焼

材 料

牛肉 300 g, 椰子乳 250cc, 赤玉葱 4 ケ, にんにく 2 個, 胡椒 1 ts., Asam 2 粒, Jintan 10 粒, 生姜 1 切, Lengkuas 1 切, Kemiri 4 粒, 砂糖 ½ ts., 化学調味料, 塩

(6) Gadon Daging Lembu 牛肉の鉢むし

材 料

牛肉 300 g, 椰子乳 250cc, 胡椒 1 ts, Jintan ½ ts., 赤玉葱 4 ケ, にんにく 2 ケ, Lengkuas 1 切, 生姜 1 切, Asam 2 粒, 月桂樹の葉 3 枚, 白砂糖 ½ ts., 塩

(7) Kerry Daging Lembu 牛肉のカレー煮

材 料

牛肉 300 g, 椰子の実 ½ケ, Kemiri 5 粒, トマト 1 ケ, レモン小切 1 切, 赤玉葱 5 ケ, にんにく 2 ケ, 赤唐辛子 2 ケ, Lengkuas 1 切, 生姜 1 切, Kunyit 1 切, 胡椒 1½ts., Adas ½ts., 赤砂糖 ⅓ts., 化学調味料 ⅓ts., Chengkéh 2 果, Pala ⅓ 果, 肉桂 2 cm, Serai 1 本, 月桂樹の葉 2 枚, 塩, 油

(8) Pechel Daging Godog 丸やき肉

材 料

牛肉 600 g, 椰子乳 ½ケ分, 赤唐辛子 2 本, 鷹の爪 4 枚, 赤玉葱 5 ケ, にんにく 2 ケ, 生姜 1 切, Lengkuas 1 切, Asam Jawa 2 ケ, Belachan ½ts., 砂糖, 塩, 揚げ油 30cc

(9) Pindang Daging Dengan Kubis 肉の香辛料煮

材 料

牛肉 300 g, キャベツ 5 枚, 生の赤唐辛子 5 枚, Belachan 1 切 (約 3 cm), 赤玉葱 5 ケ, にんにく 2 ケ, Lengkuas 1 切, 生姜 1 切, Serai 1 本, Asam Jawa 1 粒, 醤油 3ts., 塩, 揚げ油

(10) Saté Daging Perénchah Rujak くし焼肉

材 料

牛肉 300 g, 椰子乳椰子の実 ⅓個分, Kemiri 3 粒, 干唐辛子 3 枚, 砂糖 ½ts., Asam Jawa 2 ケ, 塩

(11) Semur Daging Lembu 牛肉の煮込み

材 料

牛肉600g, 醤油10cc, 片栗 1ts., 白胡麻 ½ts., Chenkéh 2果, Pala 削ったもの¼ts., 赤玉葱 4包, にんにく 2ケ, 玉葱 1ケ, トマト大 1ケ, 又は酢 ⅓ts., 化学調味料 ¼ts., マーガリン 2½ts., 塩

(12) Déndéng Lembu 肉の干物

材 料

牛肉600g, 胡椒 1½ts., Jintan ⅓ts., Asam 3ケ, Lengkuas 2切, 砂糖 1ts., 赤玉葱 6ケ, にんにく 4ケ, 塩, 揚げ油

(13) Rendang Daging Lembu 牛肉の佃煮

材 料

牛肉600g, 椰子乳 1粒分, 干唐辛子 5本, 赤玉葱 5包, にんにく 3包, 生姜 4切, Lengkuas 4切, Kunyit 2切, 月桂樹の葉 2枚, Serai 1本, Daun Kunyit 2枚, 砂糖½ts., 化学調味料, Kumiri 4ケ

(14) Bergadel Daging Semur シチュー料理

材 料

牛肉300g, 馬鈴薯300g, 鶏卵 3個, 赤玉葱 7個, 胡椒½ts., Pala ⅓ts., みつば少々, 塩, 醤油 2ts. 酢⅓ts., 油

(15) Panggang Daging Lembu 焼肉味噌ソースかけ

材 料

牛肉600g, 海老のプチス 2ts., 味噌 2ts., 赤玉葱 5ケ, にんにく 2ケ, 赤唐辛子 2枚, 鷹の爪 8枚, 砂糖 ⅓ts., マーガリン 1ts.

(16) Abon 牛肉のそぼろ

材 料

牛肉300g, 椰子乳250cc, 赤玉葱10ケ, Kumiri 5ケ, にんにく 6ケ, 胡椒の実 2ts., 生姜 1切, Asam 2ケ, Jintan ⅓ts., Lengkuas 2切, 月桂樹の葉 4枚, Serai 1本, 椰子砂糖 1ts., 塩, 油

Ⅱ 鶏肉の調理

(1) Ayam Goring Dengan Tepung とりのてんぷら

材 料

若鳥600g, 卵1個, 小麦粉4ts., 胡椒 $\frac{1}{4}$ ts. Pala $\frac{1}{4}$ ts., 揚げ油

(2) Botok Ayam Manis 蒸しどり (甘味)

材 料

鶏 $\frac{1}{4}$ 尾, 椰子砂糖約4cm, 塩, Asam4粒, 月桂樹の葉3枚, トマト1ケ, 芭蕉の葉

(3) Botok Ayam Rempah Rujak 蒸しどり (辛味)

材 料

鶏 $\frac{1}{4}$ 尾, 赤唐辛子2本, 鷹の爪8本, Belachan4cm, Asam2ケ, 椰子砂糖少量, Lengkuas4粒, 月桂樹の葉3枚, 椰子乳 $\frac{1}{2}$ ケ分, 芭蕉の葉, トマト1ケ,

(4) Gorengan Ayam Rempah Sambel. とりの揚げ煮

材 料

若鳥一尾 (重さ900~1200g) 赤唐子4本, 生姜2切, Kumiri5粒, 赤玉葱4ケ, にんにく2ケ, レモン1個, 赤砂糖 $\frac{1}{2}$ ts., 塩, 油

(5) Gulai Ayam とりのカレー煮

材 料

とり $\frac{1}{2}$ 羽, 椰子の実 $\frac{1}{2}$ 粒, Kumiri5粒, トマト1ケ, レモン小切1切, 赤玉葱5ケ, にんにく2個, 赤唐辛子干し2本, Lengkuas1切, 生姜1切, Kunyit1切, 胡椒 $1\frac{1}{2}$ ts., Adas $\frac{1}{2}$ ts., 赤砂糖 $\frac{1}{2}$ ts., Belachan $\frac{1}{3}$ ts., Chengkêh2果, Pala $\frac{1}{8}$ 果, Serai1本, 月桂樹の葉2枚, 肉桂3cm, 塩, 油

(6) Opor Ayam とりの丸やき

材 料

とり1尾, 椰子の実 $\frac{1}{2}$ 粒, Kemiri5粒, トマト1ケ, 赤玉葱5ケ, にんにく3ケ, 生姜1切, Lenkuas1切, レモン1切, Serai1本, 月桂樹の葉2枚, 白胡椒 $\frac{1}{2}$ ts. Ketumbar2ts., Jintan $\frac{1}{6}$ ts., 赤砂糖 $\frac{1}{2}$ ts., 塩, 油

(7) Saoto Ayam Kechap とりのスープ

材 料

鶏肉300g, 馬鈴薯2ケ, もやし20g, パンの木の実少々, 赤玉葱4ケ, にんにく4ケ, 青ねぎ2本, みつば2本, Serai1本, 月桂樹の葉2枚, 酢 $\frac{1}{2}$ ts., 醤油2ts., 白胡椒 $\frac{1}{2}$ ts., 塩, 油

(8) Saté Ayam Perénchah Rujak やきどり

材 料

インドネシア料理についての一考察

鶏肉300g, 椰子乳実の1/3, Kemiri 3粒, 干唐辛子 3枚, Asam Jawa 2ケ, 砂糖 1/2ts., 塩

(9) Semur Ayam 若鳥煮物

材 料

若鳥一羽 (重さ 1,200g) 醤油 1/2ts., メリケン粉 1ts., 白胡椒 1/2ts., Pala 1/4ts., Chengkéh 2果, 赤玉葱 4ケ, にんにく2ケ, 大玉葱 (日本の普通のもの) トマト1ケ, 化学調味料 1/4ts., マーガリン 21/2ts., 塩

(10) Terik Ayam とりのつくだ煮

材 料

鶏300g, その他は肉のつくだにと同じ

(11) Panggang Ayam Taocho とりの味噌かけ

材 料

鶏肉600g, 味噌 2ts., Putis 2ts., 生の赤唐辛子 2枚, 鷹の爪10枚, 赤玉葱 5ケ, にんにく 2ケ, 生姜 2切, Lengkuas 2切, 砂糖 1/3ts., 塩, 胡椒, 酢, バター

Ⅲ 魚 類 の 調 理

(1) Garang Asam Ikan 煮魚

材 料

鱈600g, 若い冬瓜75g, 赤唐辛子5本, 鷹の爪 5ケ, Asam Jawa 1ケ, 赤玉葱 3ケ, にんにく 3ケ, Lengkuas 1切, 生姜 1切, Belachan 3cm, 醤油 1ts., 塩, 油 2ts.

(2) Achar Ikan Kechap 揚魚の酢煮

材 料

魚1尾, 赤玉葱 6ケ, にんにく 3ケ, 赤唐辛子 2本, 青唐辛子 1本, Lengkuas 1切, 生姜 1切, Kunjit 1切, 月桂樹の葉 2枚, Serai 1本, 青葱 2本, 酢 2ts., 塩, 白砂糖 1ts., トマト 1ケ, 油

(3) Gadon Ikan Laut 魚の鉢蒸し

材 料

肉料理の Gadon Daging Lembu の材料と同様で肉が魚に代るだけ。

(4) Goreng Ikan Tepung Roti 魚のフライ

材 料

インドネシア料理についての一考察

魚1尾, 鶏卵1ケ, パン粉, メリケン粉, 酢, 塩, 胡椒 $\frac{1}{3}$ ts., 油

(5) Panggang Ikan 魚のつけ焼

材 料

魚1尾, 赤唐辛子2本, にんにん2包, 生姜1切, レモン1ケ, 白胡椒 $\frac{1}{2}$ ts., 化学調味料 $\frac{1}{4}$ ts., 醤油 1ts., 砂糖 $\frac{1}{2}$ ts., 塩

(6) Semur Ikan Basah 魚の煮物

材 料

Semur Ayam (鶏肉料理の項)と同様 但し鶏肉が生魚に代るだけ

(7) Sambel Goreng Kering Ebi 干海老と馬鈴薯のふりかけ

材 料

海老(干えび) 300g, 馬鈴薯75g, 赤唐辛子4本, Asam Jawa 2ケ, 赤玉葱6ケ, にんにく4ケ, 生姜1切, Lengkuas 1切, Serai 1本, Ketumbar 1ts., Jintan $\frac{1}{4}$ ts., 砂糖 $\frac{1}{2}$ ts., 化学調味料 $\frac{1}{4}$ ts., 油

(8) Orak-Arik Ketam かにの卵とち

材 料

蟹300g, 鶏卵1ケ, 椰子の実 $\frac{1}{4}$ 粒, トマト1, 赤玉葱5ケ, にんにく2ケ, 生姜3cm, Lengkuas 1切, みつば2本, 青ねぎ2本, 白胡椒 $\frac{1}{3}$ ts., 化学調味料 $\frac{1}{3}$ ts., 白砂糖 $\frac{1}{3}$ ts., 塩, 油

IV 野菜の調理

(1) Achar Mastard 野菜のからし酢漬け

材 料

胡瓜2ケ, 赤唐辛子3本, 人蔘2本, 隠元豆75g, 花キャベツ112g, からし 3ts., 白砂糖 2ts., 塩 1ts., 酢

(2) Achar Sayuran Kuning 野菜の酢煮

材 料

キャベツ250g, 胡瓜1本, 赤芋3ケ, もやし50g, 赤玉葱10ケ, にんにく5ケ, 赤唐辛子2ケ, 鷹の爪10ケ, 酢 250cc, Kunyit 2切, 生姜2切, Lengkuas 1切, Serai 1本, 月桂樹の葉2枚, Kemiri 5粒, 塩, 白砂糖 1ts. 辛子 1ts., 化学調味料, 油

(3) Botok Sayur Rebung 筍と海老のむしもの

材 料

筍(小) 1本, 海老75g, 鶏卵1ケ, 赤玉葱6ケ, にんにく3ケ, 赤唐辛子2ケ, 鷹の爪8ケ, 生姜2切, Lenghuas 1切, トマト1ケ, Kemiri 5ケ, 月桂樹の葉4枚, 椰子乳1カップ, 椰子砂糖3cm, 化学調味料 1/3ts., 塩, 胡椒 1ts., Jintan 1/3ts., 芭蕉の葉

(4) Gado-Gado Sayuran 野菜サラダ

材 料

かんこんの葉300g, もやし300g, 三度豆300g, キャベツ150g, 胡瓜1ケ, 豆腐1丁, 鶏卵1ケ, トマト1ケ, 落花生150g, 干赤唐辛子4本, にんにく3ケ, Asam 3ケ, Kenchur 4切, Lengkuas 1切, 生姜1/2切, 赤砂糖 1 1/2ts., 塩, 油

(5) Lodéh Sayur 牛肉と野菜の煮物

材 料

牛肉75g, 椰子の実1/2粒, 茄子1ケ, 三度豆3ケ, 赤唐辛子2枚, 青唐辛子2枚, 赤玉葱4ケ, にんにく2ケ, Lengkuas 2切, 生姜1切, 化学調味料 1/3ts., 白砂糖 1/4ts., 塩

(6) Orak-Arik Sayur Kubis 野菜の卵とち

材 料

キャベツ300g, 鶏卵1ケ, 椰子の実1/4ケ, トマト1ケ, 赤玉葱5ケ, にんにく2ケ, Lengkuas 2切, 生姜1切, 化学調味料 1/3ts., 白砂糖 1/4ts., 塩, 油, みつばの葉2本, 青葱2本, 白胡椒 1/3ts.

(7) Pechél Timun 胡瓜の酢のもの

材 料

胡瓜(大)1ケ, Belachan, 赤唐辛子2ケ, Kemiri 3粒, 酢 2t.s., Kemangi の葉

(8) Sayur Champor とり, 海老, 野菜のスープ仕立て

材 料

鶏1/2羽, 牛肉150g, 海老150g, 鶏卵3ケ, 干いか75g, 人蔘2本, えんどう35g, 小麦粉 2t.s., トマト2ケ, 青葱2本, みつば2本, 赤玉葱6ケ, にんにく6ケ, 白胡椒1/2ts., 化学調味料 1/2ts., 塩, マーガリン

(9) Semur Térong なすの煮物

材 料

茄子3ケ, パンの木の葉少量, 赤唐辛子3本, 赤玉葱3ケ, にんにく3ケ, 醤油 1/2ts., 白ソース 1t.s., 化学調味料 1/4t.s., 塩, 油

(10) Timlo 肉と野菜のよせ煮

インドネシア料理についての一考察

材 料

スープ用骨 300 g, 牛肉 150 g, 魚肉団子 5 粒, えんどう 35 g, キャベツ 35 g, 馬鈴薯 1 ケ, 乾椎茸 5 枚, パンの木の実少々, 干バナ、5 本, 人蔘 1 本, 胡椒 1/3 t.s., Pala, Chengkeh 2 ケ, 赤玉葱 5 ケ, にんにく 2 ケ, 青葱 2 本, みつば 2 本, 醤油 1 t.s., 酢 1/2 t.s., 化学調味料 1/3 t.s., 塩, マーガリン

V その他の調理

(1) Satē Tahu やき豆腐

材 料

鶏卵 5 ケ, 椰子の実 1/3 粒, 赤唐辛子 2 本, Asam Jawa 2 ケ, Kemiri 5 粒, 化学調味料, 砂糖少々, 塩

(2) Sambel Goreng Basah Telor Ayam おとし卵

材 料

鶏卵 5 ケ, 椰子の実 1/2 粒, 赤唐辛子 6 本, 生姜 1 切, Lengkuas 1 切, 赤玉葱 5 ケ, にんにく 2 ケ, トマト 1 ケ, 月桂樹の葉 2 枚, 砂糖 1/2 t.s., 化学調味料, 油

(3) Mie Goring 焼そば

材 料

麵 300 g, 海老 75 g, 鶏肉 150 g, (又は肉 75 g), キャベツ 4 枚, もやし 50 g, トマト 1 ケ, 胡椒 1/3 t.s., 化学調味料 1/3 t.s., 塩, 油, 鷹の爪

(4) Mie Kuah 汁そば

材 料

焼そばと同じ

(5) Pindang Telor 卵の香辛料煮

材 料

鶏卵 5 ケ, 赤玉葱のほぐしたもの 2 t.s., 生姜 2 切, Lengkuas 2 切, Serai 2 本, Asam 5 ケ, Jambu batu の葉 5 枚, 月桂樹の葉 2 枚, 塩

以上50種類の料理について調べた結果, その特長として 1), 香辛料の種類が多いこと。2), 油を用いる料理の多いこと。3), 椰子乳(椰子の実の絞り汁)を多くの料理につかうこと。4), 調味に酸味が多くつかわれること。を感じた。

インドネシア料理についての一考察

1) 料理中の香辛料について

一つの料理に幾種類位使われているかをしらべた。

一つの料理に用いられた香辛料の種類数	料理数	一つの料理に用いられた香辛料の種類数	料理数
1 種	1	8 //	4
2 //	6	9 //	5
3 //	7	10 //	3
4 //	1	11 //	1
5 //	10	12 //	12
6 //	5	15 //	3
7 //	3		

上表の如く一つの料理に対して1種類から多いものは15種類も使われている。但し1種類も入っていないものは一つもなく如何に香辛料が多く用いられるかということがわかった。次に現地に於ては、これ等香辛料の中、粉にして用いられるものは極く僅かでその大部分が、種子及び果実、花及び葉、根及び皮、のまゝ生で用いられるので、大ていの場合これをすり鉢ですりつぶしたり、つきくだいて用いられる。

香 辛 料 名

Asam Jawa

たまりんど

Daun Salam

月桂樹の葉

Daun Jeruk Purut

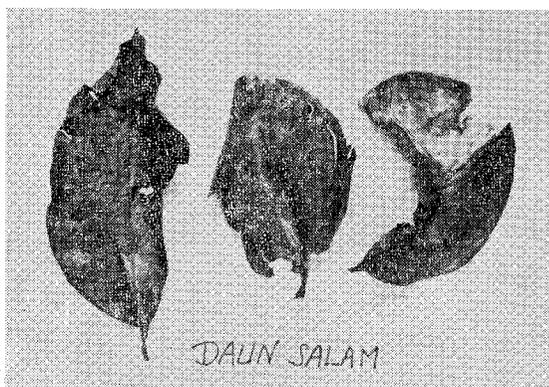
レモンの葉

Daun Serai

スライ草

Chengkéh

丁香樹



Kunyit

うこん

Chili Rawit

鷹の爪

Chili merah

赤唐辛子

Chili hijau

青唐辛子

Keluwak

クルワツクの実

Lengkuas

ラオス根

Kenchur

クンチュール根

Mericha Hitam

黒胡椒

Mericha Putih

白胡椒

Kayu Manis

肉桂

Pala

にくずく

Adas

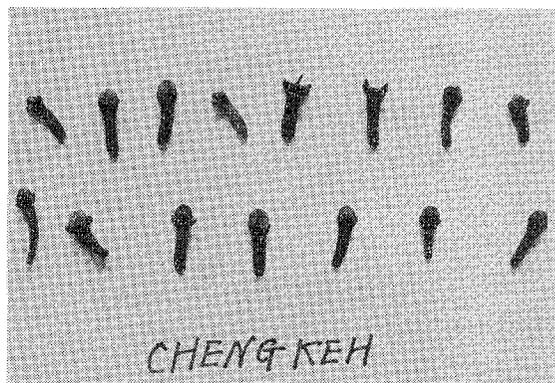
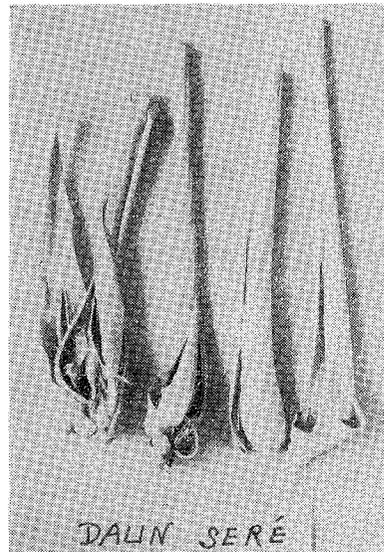
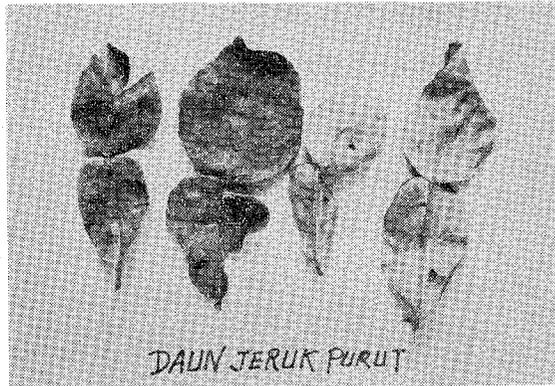
茴香

Bawang Putih

にんにく

Jintan

葛楼子の実



Jintan Manis

大茴香の実

Kemiri

石栗の実

Halia

生姜

Selasih

スラシーの葉

Ketumbar

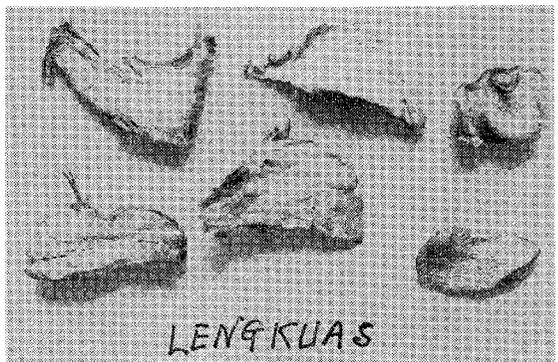
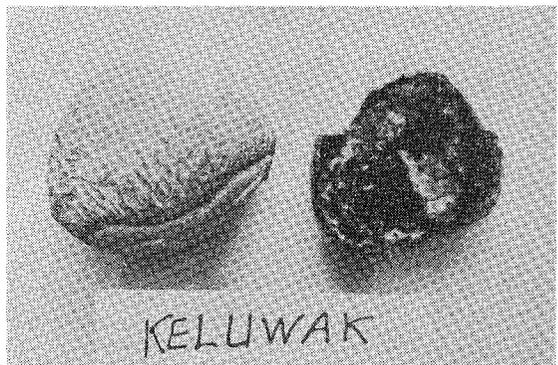
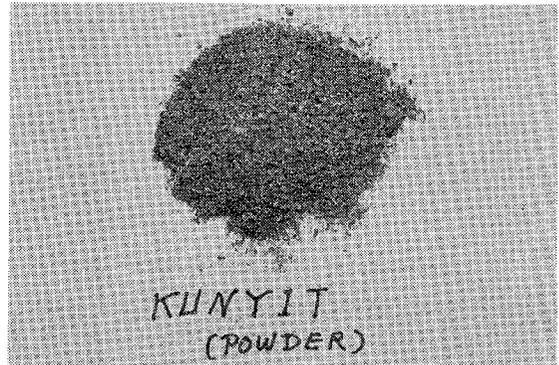
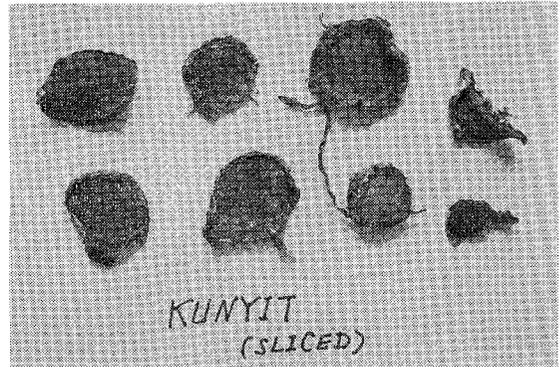
胡椒の一種

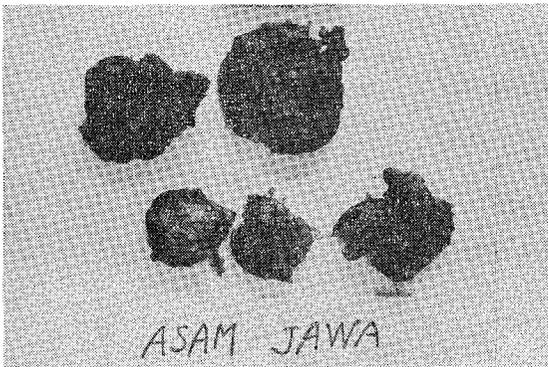
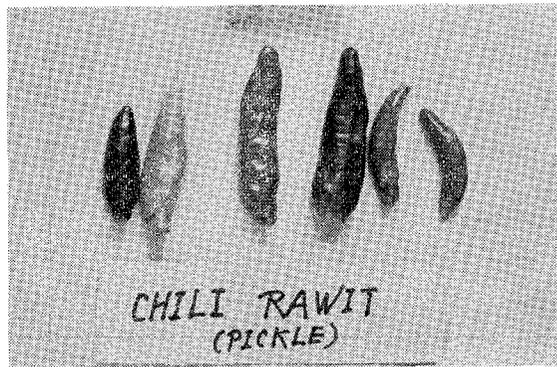
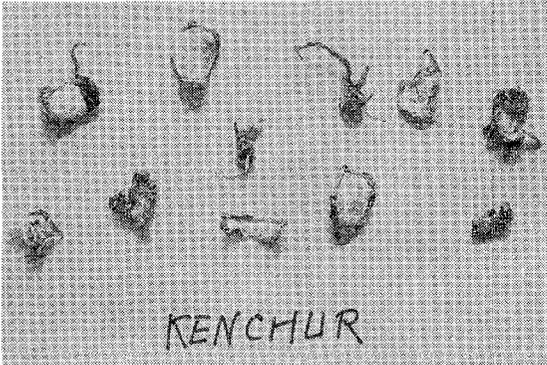
Kemangi

樟科灌木の葉

Bawang Merah

赤玉葱





インドネシア料理についての一考察

2) 料理中の油について

上記50種類の中、34種に油が使われていた、これは暑さによる熱量の消耗を補うものと思われる。

3) 料理中の椰子乳について

上記50種の中、椰子乳を使うもの、27種が数えられた、椰子乳は椰子の実の外皮を除いて、内皮(厚さ1cm~2cm位白色のもの)をおろし金でおろし、これを絞って用いる。

4) 料理中の酢について

酢のものに酢が使われるばかりでなく、煮物に酢を用いることが多い、特に Asam Jawa (たまりんど) は非常に酸味の強い実である、又レモン、トマトも合せて酸味として計算すると、50種の中、34種までが酸味のあることがわかった。

む す び

インドネシア料理は、熱帯に産する香辛料を生のもゝで、ふんだんに使い、その上酸味を加えて食欲をそゝり、又多くの油脂をとり、脂質の多い椰子乳を使うことによって、栄養と熱量を保っていると思う。

又味付けに醤油を多く使っていることに、同じ黄色人種の親しみを感じた。

又インドネシア人は香辛料は、人体に対する薬草である。即ち2種、3種づゝすり合せて、服用したり又外用するとの意味の説明を聞いた。

技術の発達に供ってこれ等香辛料の粉末が出来罐詰めにされて外国にも輸出されている。真の味はやはり、生を使うことらしいが、便宜上だんだんに粉を使う様な傾向にあるらしい、我国ではどうてい生は望めないが、近年とみに豊富に出廻って来た香辛料を研究し、使いこなす必要があると思う。

最後に Rachmat Supiandi 氏 (Indonesia Hotel) I. G. K. Sukakerta 氏 (Nutrition Indonesia) 並びに本学塩野教授に深謝します。

参 考 文 献

- Masakan Indonesia : Ibu. Siti Katumi, (1969)
Masakan Sehari-hari : Elevonara, (1969)