

## 中東料理が世界で流行する背景

時事総研客員研究員 池滝 和秀

学生時代に訪れたフィリピンで、たまたま入った中東料理レストランで初めて出会ったのがフムスだった。ヒヨコ豆やごまペーストを使ったフムス。何十年も前の出来事だが、その滑らかで濃厚かつレモンの絶妙な酸味とスパイスの微かな芳香を放つ未知の味覚に心をわしづかみにされたことを鮮明に覚えている。その料理の名前すら知らないまま10年近くの歳月が過ぎ、通信社特派員としてフムス発祥の地である中東のエルサレムに赴任して中東と関わりを持つようになった。以降、中東料理の魅力にすっかりハマっている。

日本でも少しずつフムスなどの中東料理が広がりつつある。ところが、世界各地では、フムスやヒヨコ豆を使ったコロッケであるファラフェル、トマトペーストに卵を落としたシャクシューカなどは日常的な風景のひとつまになっている。中東料理の特徴は、オリーブオイルやレモン、ハーブ、野菜、スパイスを多用することであり、地中海周縁地域の料理と共通するヘルシーさが受けている。

背景には、完全菜食主義を意味するビーガンやベジタリアン、マクロビオティックをマドンナらセレブや芸能人が実践し、中東料理のフムスなどはファッショナブルで健康や美



自宅で作ったフムス

容にいいという印象を持たれていることがある。フムスの材料は、ひよこ豆にゴマペースト、オリーブオイル、レモン、ニンニク、クミンなどのスパイス。完璧なビーガン食だ。

ただ、中東料理が広がっているのはヘルシーさだけが理由ではないだろう。中東の地政学的な動きと深い関係がある。中東料理の世界的な広がりから、中東の歴史や人々に思いを馳せてみたい。



自宅でレモンを収穫（筆者） (c)NOJO

## 世界各地で中東料理がブームに

中東に10年余り滞在して、もっと中東に関する知見を深めたいと思って留学したロンドンでは、中東の人々が多く住む地域で1年間を過ごした。マドンナの居もあったといわれたメリルボーン地区だったが、近くのチャーチストリートの市は、中東のマーケットに舞い戻ったかのよう。中東の食材が並び、中東出身者の店主と買い物客がアラビア語でやり取りしていた。中東のスパイスも何でも手に入った。アラビア語で買い物できたのは、なんだか居心地が良いものだった。クルド人やイラン人、エジプト人、パレスチナ人、レバノン人らが経営するレストランも近くにあり、その味はまさに本場そのもの。英国にはロンドン以外にも中東出身者が多く居住しており、中東の存在感を強く感じたものである。

英国は世界各地で政治的に迫害されたり、難民として逃れてきたりした反体制派らを積極的に受け入れてきた歴史がある。政治的に利用価値があると判断したのは、外交術に長けた英国なら当然のことだろう。大学院ではイスラム組織ムスリム同胞団を研究テーマに選んだが、ロンドンはトルコ・イスタンブールやカタールのドーハと並ぶ同胞団の在外拠点の一つ。幹部宅を探し当てては、インタビューに走り回ったものだ。

三重の山村に居を移した今、気が向いた時に中東料理教室を主宰している。最近参加してくれた、かつてニュージーランドに住んでいたという日本人女性の話も、中東料理、中東の人々の世界的な広がりを感じさせるものだった。

日本では、中東料理を作るのに食材確保に苦労する。スマックという紫色の甘酸っぱいスパイスがその一つ。ウルシ科ヌルデ属の低木の果実を乾燥させてすり潰して作られるスマックは、味や色合いともに日本の食卓でおなじみのゆかりのような印象。ウルシオールという成分が皮膚のかぶれの原因となるウルシ科ウルシ属の漆とは別属であり、かぶれないとされる。スマックは、抗酸化作用が強く、ポリフェノールが多く含まれるスーパーフード。そんなスマックは、世界的には知名度が上がってきているらしく、ニュージーランドのスーパーでも手に入るという。日本では、ネット通販でも利用しない限り、ほぼ入手できない。

その女性は、ニュージーランドではスマックをゆかりの代用として利用していたという。日本でゆかりをスマックの代用としている筆者も、スマックのそんな利用法には驚かされた。ニュージーランドにも中東出身の移民がかなりの規模で居住しているため、中東食材の入手は容易とか。

欧州在住の友人によれば、フムスやファラフェルは当たり前のようにスーパーで売られているという。実際、ロンドンの大手スーパーには、フムスが何種類も並んでいた。フィリピンで中東料理に出会ったのも、多くの国民が中東へ出稼ぎに出ており、現地の味を知った人々が多いためだろう。こうした形で世界では、中東の食文化がじわじわと浸透している。

## 難民・移民が中東料理の伝播に一役

中東料理を先駆けて世界に広めたのは、レバノン移民だといわれている。日産・ルノー連合の元会長カルロス・ゴーン氏ら海外に渡ったレバノン移民やその子孫たちは、国際的に華々しく活躍している人も多い。だが、移民として異国に渡った当初は人脈や資金も乏しく、手っ取り早く現金収入が得られるレストランを開業した人も多い。

モザイク国家といわれる多様な宗派の人々が住み、雪を頂く標高3000メートル級のレバノン山脈が国土の南北を貫くレバノンは、地中海で漁獲される海の幸から多様な気候風土がもたらす風味豊かな野菜やハーブに恵まれ、フランスの委任統治領だった歴史もあり、中東の中でも美食の国として知られている。

レバノン移民以外にもパレスチナ紛争など激動の中東情勢は、中東各地から難民や経済移民を多く海外に送り出し、世界各地で中東出身者のコミュニティが形成されていった。中東出身者を相手にした飲食店で味を知ったり、中東に旅して記憶した本場の味を懐かしんだりする人たちが増えるにつれ、中東料理はそのヘルシーさも相まって世界各地に根づいていった。

エジプトに滞在していた際にも、異国の料理が伝播していく過程を目の当たりにした。エジプト料理は、お米やレンズ豆、パスタなどを混ぜ、トマトソースをかける庶民的なB級グルメのコシャリや、肉や魚をトマトソースで煮込んだターゲンなどトマトを使った庶民的、家庭的な料理に妙味がある。

2011年からシリア内戦が激化し、難民が欧州に大量に流出したが、筆者が当時住んでいたエジプトでも首都カイロやその周辺に10万人以上のシリア難民が居住するようになった。カイロ西郊のシッタオクトーバー市には、シリア難民が多く住み、シリア料理店や菓子店が集まる「リトルダマスカス」が形成された。

カイロ市内でも続々とシリア難民たちがレストランを開業し、地元エジプト人たちも本場のシリア料理に舌鼓を打てる機会が増えた。同じ中東料理のジャンルに入るとは言え、



パレスチナで食べたファラフェルなどの朝食

エジプト料理とシリア料理はかなり異なる。レバノン料理と同じく、オリーブオイルを多用し、味付けもレモンや控え目のスパイスと、エジプト料理よりも洗練されている印象がある。エジプト人の友人たちもシリア料理のクオリティーの高さを知り、感化されていたのを覚えている。

こうした難民、経済移民の流れは今も続いている。特に新型コロナウイルスの世界的な流行やウクライナ危機で食料価格が高騰し、経済的に生活が立ち行かなくなっている人たちが増えているためだ。欧州連合（EU）の域外国境管理の調整に当たる欧州国境・沿岸警備機関（フロンテクス）が今年1月に公表したデータによると、リビアから船舶でイタリアに向けて越境する地中海中央ルートでは、22年にかけて増加が続いており、チュニジアやエジプト、バングラデシュ出身者らが越境した。

イタリア当局の発表では、昨年1月から10月にかけて、イタリアに船舶で到着したエジプト人移民の数は1万6,413人だった。EUの難民支援機関である欧州連合庇護機関（EUAA）が昨年7月に公表した報告書によると、22年1月～6月中旬の期間に、地中海を渡ろうとした難民や移民の乗せた船舶が転覆するなどして842人が死亡している。今も、中東から欧米に向けた人の流れは合法、非合法を問わずに続いている。こうした要因からも、中東料理は世界各地でますます広がっていくだろう。

### 歴史や宗教に影響を受けた深み

中東料理の魅力は、歴史や宗教、地理、気候などの要素に大きな影響を受け、それぞれの地域に魅力的な料理が多数存在することだろう。スパイスの交易で栄えた歴史のある中東では、クミンやコリアンダー、カルダモン、ターメリックなどのスパイスの使い方が絶妙だ。イランやモロッコの料理は、デーツや乾燥イチジクなどのフルーツをメインディッ

シュにうまく活用する。海洋交易を通じてアジアやアフリカとも歴史的に接したアラビア半島の西端にあるイエメンは、食文化の面でも両地域の色濃い影響を受けている。

中東の食文化は宗教とも密接な関係がある。イスラム教の断食明けの最初の食事イフタルでは豪華な料理が並び、主婦が腕を振るう。カトリック教徒には、「四旬節」と呼ばれるイースター（復活祭）前の40日間にわたって肉などを断ち、ベジタリアン生活を送る習慣がある。そのため、中東料理にはベジタリアン・メニューも豊富だ。四旬節の最中に、中東の温かいチーズケーキ、クナーフェを手土産にキリスト教徒の友人宅を訪ねて恥をかいたこともある。

太陽に恵まれた中東の料理は、パセリやコリアンダー、フェンネル、ミント、ゼータルといった生のハーブを多用する。それにピスタチオやクルミなどのナッツ類、豆類、フルーツのザクロもよく登場する。どれもヘルシーな食材ばかりだ。世界で中東料理が受けているのは、異国情緒溢れるスパイスやハーブの豊かなフレーバーとヘルシーさが理由だが、移民や難民という中東から世界に向けた人の流れが大きな要因にもなっている。

(写真は全て筆者提供)