

アフリカ大陸の北東に位置し、世界最長のナイル川が南北を縦断して流れるエジプト。その豊かな水源は豊富な農作物をもたらし、また、地中海が北に面することから新鮮な魚介類にも恵まれ、食文化は大いに発展してきました。エジプト人にとって最大の楽しみは「食事」と言われるほど。こと食に関しては興味を持ち、生活において大きなウエイトを占めています。エジプト料理はアフリカ、地中海、アラブ、イスラム、アジアの要素が融合しており、中東料理との共通点も多い一方、エジプト独自の伝統料理や家庭料理も大切に受け継がれています。料理にはレンズ豆とひよこ豆といった豆類は欠かせず、米やライ麦を混ぜ込んだブラウン系のパン、季節によつてさまざまな野菜や果物、魚介類、羊や牛、鶏肉といった肉、チーズなども、食材は多岐にわたります。栄養バランスにも優れているのが特徴。イタリアンのようにトマトを多用するので、日本人にもなじみやすい味わいではないでしょうか。代表的な国民的料理といえば、「モロヘイヤのスープ」。

独特の包丁を使い時間をかけてモロヘイヤを細かく刻み、ニンニクとバター、スパイスを加え、チキンストックで煮込んだもの。モロヘイヤはエジプト原産の野菜でビタミンや鉄分、ミネラルが豊富なことで知られています。こうした料理を朝昼晩、1日3食バランスよく取る食習慣も、エジプトでは一般的ですね。

健康面でいえば、エジプトは砂漠地帯で気温が高く陽射しも強いので、脱水症状にならないよう、よく水を飲むことでしょうか。エジプト唯一の水源であるナイル川の水は、甘味があつてとても美味しいんですよ。またエジプト人は、どんなに暑い気候でも温かい飲み物を愛飲します。ミントをたっぷり入れた紅茶や、高価ですがヘルシーなので緑茶も最近流行っています。国民の多くは農業に関わっていて、働くことがすなわち体を動かすことですので、国民の健康維持につながっていると思われるかもしれません。カイロなどの都市部では日本政府が支援する団体があり、柔道やチャンバラといったスポーツを推奨し、人気があります。エジプトでは、伝統を重んじ、新しい文化を柔軟に取り入れる日本をよいお手本として捉えています。

体にいいものを食べて、心の平穏を保つことが健康的な生活には欠かせません。人それぞれ自分

なりの健康法がありますが、私の場合は読書ですね。日本人作家の翻訳作品もよく読んで、リラックしています。

エジプト人はユーモアに長けた国民性で、ジョーク好き。ファラオの時代から政治を風刺したほどです。娯楽を好むため映画産業も盛んで、東のハリウッドと呼ばれています。面白いことが大好きで、人生を楽しむ術を心得ている所うしたところも、ヘルシーライフの源になっているのではないのでしょうか。



世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。

今回はエジプト・アラブ共和国大使館のマイ・カール参事官にお話を伺いました。

また、今回のヘルシーライフでは本格エジプト料理『ネフェルティティ東京』もご紹介します。

エジプト・アラブ共和国大使館 参事官
マイ・カール

 エジプト



- 1 シンカバ¥1,800。オリジナルソースに漬け込んだラム肉を炭火で香ばしく焼き上げた、メインディッシュ
- 2 本場エジプトの調度品で彩り、オリエンタルな雰囲気を再現したダイニング。水タバコ“シーシャ”も試してみたい
- 3 モロヘイヤのスープ¥780。栄養価の高いモロヘイヤをたっぷり使ったスープは、エジプトを代表する国民食のひとつ
- 4 クシャリ¥1,200。ひよこ豆、レンズ豆にライスやマカロニを混ぜ、トマトソースで味わう。専門店があるほど親しまれている料理

エジプト料理

NEFERTITI TOKYO

ネフェルティティ東京

住所：東京都品川区上大崎 2-17-4 美都ビル 2F

TEL：03-5719-5455

営業：11:30AM～L.O.2:00PM（完全予約制）／5:00PM～L.O.10:30PM

定休日：第1、第3月曜

席数：60席

一人あたりの予算：昼¥4,000／夜¥4,500 カード使用不可

オーセンティックな美味を
本場そのままに表現する
本格エジプト料理の名店

アフリカや地中海、中東料理のエッセンスを融合させ、豊富な食材を生かして多彩な美味を開花させるエジプトの食文化。そんなエジプトの本格的料理を、東京にしながらにして堪能できる名店がある。目黒駅からほど近いレストラン『ネフェルティティ東京』だ。

こちらで腕を振るうのはNYと韓国の在エジプト大使館の元専属シェフと、カイロの五つ星ホテル『ザファイール』から日本に招聘したシェフ。2人のエジプト人シェフが、素朴な家庭料理や洗練を極める伝統料理を紡ぎ、本場の味で魅了する。アラカルトを主体にするメニューは、豆や野菜をふんだんに使った前菜や、炭火で焼き上げる肉料理など。素材本来の味わいにスパイスの風味が相まって、新鮮な美味の感動をもたらす。「本場では塩を効かせますが、当店では日本人の味覚に合わせて若干控えめにする程度。本場そのままの味をお楽しみいただけます」と、オーナーの河本イマド氏。

奥深き美味の世界に心酔したい。