

赤道と北回帰線とに挟まれたインド亜大陸の南西に位置する、スリランカ。インド洋に浮かぶひとつの島とつくつかの小島から成るこの国は、スリランカII「光り輝く島」という意味を持ち、その美しさから古来より「インド洋の真珠」とも呼ばれています。

日本においてスリランカを最も身近に感じられるのは、やはり食文化ではないでしょうか。主食はごはん、スリランカ産のスパイスを多用したカレーは有名。ひと言でカレーといっても煮込み料理全般のことを指し、本場ではコナツツミルクを加えるのが一般的です。なすやインゲンといった野菜にレンティルなどの豆類、海に囲まれた島国ならではの魚介類に鶏肉など。多彩な具にブレンドしたカレーパウダー、チリパウダー、シナモン、クローブ、ターメリック、カルダモンなどスリランカ産のスパイスを駆使します。素材の組み合わせやスパイスの割合は、地方や家庭によってもさまざま。日本人には少々刺激的な味わいかも知れません。

スリランカといえば紅茶も大変有名で、世界最大の紅茶生産国のひとつに数えられています。セylonティーとして親しまれてい

るスリランカの紅茶は世界中に輸出され、日本の紅茶シェアの60%を占めるほど。特に名産地で知られるウバは、ダージリンやキームンと並び、世界三代紅茶と言われている。産地によって香りや味わいに個性がありますが、本場では砂糖とミルクを加えて、甘いお菓子と楽しむことも多いようです。

ライフスタイルで言えば、アーユルヴェーダが代表的な健康法でしょう。ハーブオイルを使用するマッサージで体のバランスを保つアーユルヴェーダは、4400年前から伝わるスリランカ伝統の治療法であり、歴とした医療でもあります。スリランカには古来からの原型が純粹に残され、今なお受け継がれており、ヘッドマッサージやフェイシャルマッサージ、ボディマッサージが心身に深い癒しをもたらします。人々の生活とも密接で、リゾートをはじめ都市にもスパなどの施設には、海外からもアーユルヴェーダを目的とした観光客が数多く訪れています。

駐日スリランカ大使館に着任して一年以上経ちますが、気候や生活習慣にもずいぶん慣れてきました。健康を保つために日ごろから心掛けてるのが、食事。油っぽい料理は極力控えて、出来るだ


け野菜を取るようになっています。仕事が忙しくあまり時間が取れませんが、長い時間歩くようにして体を動かすよう努めています。

スリランカは多彩な食文化や癒しのスポットだけでなく、遺跡や世界遺産、象徴でもある象を間近にする大自然など様々な魅力に溢れています。しかしながら、さらに深く知っていただくにはやはり訪れるのがいちばん。フレンドリーなスリランカの人々に触れれば、言葉では語り尽くさない魅力を実感できることでしょう。



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。今回は駐日スリランカ大使館の一等書記官ルワンティ・ダルピティヤさんにお話を伺いました。また、今回のヘルシーライフではスリランカ料理レストラン『コートロッジ新宿店』もご紹介いたします。

駐日スリランカ大使館 一等書記官
ルワンティ・ダルピティヤ

 スリランカ



- 1 チキンカレー、野菜カレー、豆カレー ¥2,480 へのセットメニューから。ライスやパンと共にお好みにアレンジして味わいたい
- 2 新宿駅南口から徒歩5分ほどのロケーション。カジュアルな雰囲気です。肩肘張らず、本場の味が楽しめるスリランカ料理の老舗だ
- 3 エッグホッパー (2PC) ¥580。米粉とココナッツミルクを合わせた生地にお卵を落として焼いたユニークな料理
- 4 デビルシュリンプ ¥2,050。「デビル」とはスリランカで甘辛い料理のこと。インド洋に浮かぶスリランカでは魚介料理も美味

スリランカ料理

コートロッジ新宿店

住所：渋谷区代々木2-10-9 本間ビル 1F

TEL：03-3376-7733

営業：11:00PM～L.O.10:30PM

定休日：無休 席数：36席

一人あたりの予算：昼 ¥800～/夜 ¥2,500～ カード使用可

スパイスを駆使した香り高き
カレーで本場の美味に感嘆

食文化を入り口に、スリランカを広く知ってもらおうとスリランカ人のオーナーが1994年にオープン。『コートロッジ新宿店』は、日本におけるスリランカ料理店の草分け的存在のレストランだ。アラカルトとコースで展開する料理は、お酒のつまみに最適な前菜をはじめ、メインディッシュやデザートと多彩なメニューが揃う。中でも18種ものスパイスを多用するカレーは秀逸で、具や味わいが異なる13種が楽しめる。その食べ方は独特で、例えばチキン、野菜、豆など数種類が同時に供され、皿の上でそれぞれを少量ずつ混ぜあわせ、好みの味にして食べるのが正式なスタイル。かなりの刺激があるが、「辛さは日本人の舌に合わせてあり、お好みで辛さを増すことも可能です」とのこと。新宿という場所柄もあり、ランチは近隣のビジネスマン、ディナーには外国人のゲストも多いという。ここでは、アットホームなもてなしとスパイス使いも多彩なスリランカ料理に魅了されるはずだ。