

中東、アフリカ の特産食材と伝統料理

芳野ゼミ

エチオピア



【首都】 アディスアベバ

【人口】 約1億922万人

【面積】 109、7万平方キロメートル

【主な歴史】

イスラエル王国の国王とエチオピアの女王から生まれた息子がアクスム王国を建て、初代国王となったことが始まり。エチオピアはアフリカ大陸で唯一、植民地化を拒み、独立を保ち続けた国。もとはユダヤ教が広まっていたが、後にキリスト教が伝わったことで信仰が始まり、現在世界で最も歴史あるキリスト教とされている。紀元前250年前頃の礫石器が見つかっており、ホモ・サピエンスが旧石器文化を最初に獲得したのがエチオピアだと言われている。

【特産食材と栄養学的特徴】

●コーヒー豆

カフェイン：脳を活性化させ、大きな覚醒効果をもたらす
胃酸の分泌を促進して消化を助け、利尿作用で老廃物を排出
しやすくする。

脂肪酸分解酵素の働きを活発にするはたらきがある

クロロゲン酸：糖尿病、がん、動脈硬化の予防

豆の香り成分：脳の血流を促進し、リラックス効果を及ぼす

その他：抗酸化作用や疲労回復効果もある

【他の主要生産地】

ブラジル、ベトナム、インドネシア、
コロンビア、ホンジュラス



【エチオピアの伝統料理】

〈インジェラ〉



●植物イネ科のテフという小さな穀物の粉末を水に溶き、3日間程度発酵させ、クレープ状に焼いたもの。「ワット」とよばれる野菜や肉に唐辛子などで味付けし、煮込んだシチューと一緒に食べる。

栄養素としては、ミネラル、タンパク質、食物繊維のほか、鉄分が小麦の2~3倍、カルシウムが小麦の20倍近く含まれている。そのため、近年では世界からスーパーフードとして注目を集めている。

トルコ

【首都】 アンカラ

【人口】 約8200万人

【面積】 780,576km²

【公用語】 トルコ語

【主な歴史】

紀元前、最初の統一王国ヒッタイトが誕生し栄える。いくつかの国家を形成するがペルシアによって統一され、その後アレキサンダー大帝に滅ぼされる。紀元後、街がコンスタンティノープルと改名する。19世紀にはロシアとの戦いに敗れ、東ヨーロッパの領土を失い、第一次世界大戦にも敗北して領土の大半を失った。1923年に共和制を宣言し、今のトルコ共和国になる。



【特産食材と栄養】

○オリーブ(オイル)

ビタミンA

健康的な肌や髪、視力を保つ、抗がん作用

ビタミンE

筋肉疲労の改善、フラジカルの除去

ポリフェノール

炎症を抑える、特定の慢性疾患のリスクを減らす

食物繊維

糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化

鉄分

貧血防止

【ほかの主要生産国】

スペイン、イタリア、ギリシャ



【トルコの伝統料理】

メルジメッキ チョルバス



日本の味噌汁のようなもの。「メルジメッキ」が赤レンズ豆、「チョルバ」がスープを意味していて、レンズ豆を使ったもののことをいう。野菜と一緒にレンズ豆を白ワインで煮込み、ミキサーで滑らかにしてからもう一度煮込んで味を整える手間のかかった料理。栄養満点で、優しい味わい。心も体もリラックスすることができる。チョルバにはたくさん種類があり、きゅうりとヨーグルトの冷製スープや、牛肉と牛乳で作る結婚式のスープ、など数えきれないほどある。

ガーナ



【首都】 アクラ

【人口】 約3,042人

【面積】 約238,537km²

【公用語】 英語

【主な歴史】

- ①脱植民地が活発であった最中nの1957年、サハラ以南のアフリカにおいて初めて現地人が中心となってヨーロッパ宗主国から独立を達成した
- ②1481年にポルトガル人が上陸し、金と象牙の貿易を始めた。金が豊富に取れることから「ゴールドコースト」と呼んだ。

【栄養的特徴と主要生産国】

カカオ

主な主成分はカカオポリフェノール、カカオプロテイン。
カカオの栄養素がもつ特徴は、血液低下を促したり
美容効果もある。（カカオの栄養分が詰まったチョコ
レートは健やかで美しい健康を作る）

主な主要生産国は、コートジボワール・インドネシア・
カメルーン



【ガーナの伝統料理】

ジョロフライス

炊き込みご飯風のレシピ°

見た目はチャーハンにも見える。



エジプト



- 首都：カイロ
- 人口：1億人
- 面積：1,010,408km²
- 公用語：アラビア語
- 歴史：紀元前525年にアケメネス朝ペルシアに支配される→ヘレニズム文化の中心のひとつとして栄える→ローマ帝国の属州となる→イスラム王朝が500年以上にわたって続く→オスマン帝国→ムハンマド・アリー朝→イギリスの進出→エジプト王国が成立→エジプト共和国が成立→ナーセル政権→サーダート政権→ムバーラク政権→ムルシー政権→アッニシーシー政権

【特産食材と栄養学的特徴】

○小麦

- たんぱく質…三大栄養素のひとつであり、血液や筋肉などの体をつくる大切な栄養素。酵素などの生命の維持に欠かせない。また、エネルギー源としても使われることもある。
- 炭水化物…三大栄養素のひとつ。吸収されるとブドウ糖となり血液と一緒に全身を巡り、エネルギーを産生する。すぐにエネルギーに変えられるため、短時間の運動で主に使用される。
- ビタミン…エネルギーや体をつくる成分ではないが、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしている。他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のように働いている。体の中でほとんどつくることのできないので、食べ物からとることが必要。



【エジプトの伝統料理】

コシャリ



コシャリは、エジプト料理のひとつ。エジプトの「国民食」と評されている。米、マカロニやスパゲッティなどのパスタ、ヒヨコ豆、レンズ豆をミックスし、揚げた玉ねぎとトマトソースをかけた料理で、カルと呼ばれる酢と、シャッタと呼ばれる辛味ソースをかけて食べる。

コシャリは上記で挙げた食材を中心とはするが、材料や分量や加工時間を変更し味の差別化を図るものであり、現地では同じ味は無いとまで言われるほど、単純かつ奥深い料理である。

クウェート

- 首都 クウェート
- 人口 475万人
- 面積 17,818km²
- 公用語 アラビア語
- 主な歴史



- 16世紀にヨーロッパ列強が湾岸地域へ進出するようになりクウェートがしられるようになった。18世紀アラビア半島中央部から移住した部族がクウェートの基礎をつくった1889年英国の保護国となる。1938年に大油田が発見され1961年6月19日英国から独立

特産食材と栄養学的特徴

• デーツ

食物繊維…便秘改善

鉄…貧血予防 疲労回復

銅…貧血予防

カリウム…血圧上昇を抑える
むくみ改善

カルシウム…骨粗しょう症予防
歯や骨を構成

リン…血液が酸性やアルカリ性に傾くのを防ぐ

亜鉛…花粉症や喘息抑制

「自然のキャンディー」とも呼ばれている

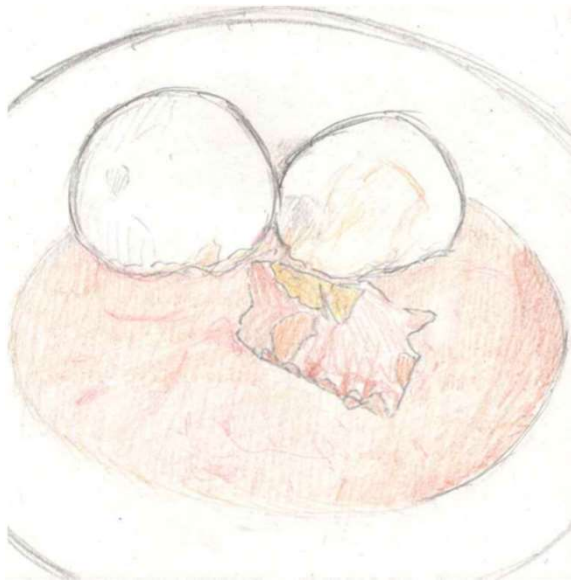
他の主要生産国

エジプト アラビア イラン サウジアラビア アルジェリア



【ガーナの伝統料理】

フフ



キャッサバとプランテーン(食用バナナ、甘くなる前の緑色のもの)を茹で、臼を杵でついて、捏ねて丸めたもの。日本の餅と同じ手法で作られている。作るのに時間がかかるため、日常でも食べられるが、特別な行事の時に振る舞われることが多い。

フフはスープに浸して食べる。「ライトスープ」という、具のないミネストローネのようなものや、「グランナッツスープ」というピーナッツペーストがベースのスープ、パーム油がベースの「パームナッツスープ」というものがある。