



# ミャンマー料理教室

講師:ミー・ミー・ルイン(駐日ミャンマー大使館二等書記官ご婦人)

通訳:藤江ミイ ミャンマービール日本総代理店(株)藤江商会 副社長

ミャンマー語で料理は「ヒン」といいます。ヒンには、煮込み方で大きく分けて、ふたつの種類があります。ひとつは水分をある程度残した形まで煮込んだもの。もうひとつは水分があらかじめ蒸発するまで煮込んだものです。

ミャンマーで食べられる料理は、少数民族の料理など、まだまだたくさんあります。ミャンマーのカレーは、スパイスを多用するので「カレー」と呼ばれていますが、実態は日本人がイメージするカレーではなく、具材をスパイスで炒めて油で煮込んだ調理です。

ミャンマー料理のベースとなっているのは、タマネギ(トマトが加わる場合もある)です。味や香りは魚醤(ナンプラー)、塩、ターメリック、ニンニク、唐辛子、生姜、タマリンドなどで調えます。

具は豚、鶏、牛、羊などの肉や内臓、魚、エビ、卵、野菜類などを利用します。

煮込みには、水と共に食用油を使います。食用油は煮込みの間、具が肉類ならばその脂肪分を取り込み、材料の風味と馴染んで美味しくなります。

## ミャンマー料理の食べ方

ミャンマーでは、食事の際、手、スプーン、フォーク、レンゲがよく使われます。ミャンマー料理を食べる際の基本は、ご飯とおかずをよく混ぜることにあります。食卓に並べられた数々のおかずを自分の好みに応じて、ご飯と混ぜて食べます。

## 最後に

ミャンマー料理は、油っこい、派手さが無い、味が単調。時に、こうした評価があります。しかし、料理は文化です。文化の評価に絶対的なものではありません。「習うより慣れよ」と、しばしば言われますが、文化というものを象徴しています。料理の場合、慣れるにはまず食べてみる必要があるでしょう。ミャンマー料理についても、そうすることで意外なおいしさの発見があるかもしれません。

今日の料理は、鶏肉煮込み(チェッター・ヒン)、卵野菜煮込みヒン、ミャンマー伝統のお茶の葉とキャベツ・トマト和えサラダです。



## 【チェッター・ヒン】

### <材料>

鶏もも肉 2枚 大きめ角切り

玉ねぎ 3~4個 みじん切り

生姜 1片、ニンニク 2片 みじん切り

ウコン(ターメリック) 小さじ1

唐辛子粉 大さじ2(唐辛子は粗刻みの韓国のキムチ用の唐辛子がいいです。)

塩、味の素 適量

サラダ油 150cc

\* ニンニク、生姜、玉ねぎはお好みで増減してください。

### <作り方>

1. 鶏もも肉は大きめ角切りに、玉ねぎ、生姜、ニンニクはみじん切りにする。
2. 角切りの鶏肉は塩、味の素、ウコン(ターメリック)で、揉み込み味付けする。
3. 大きめの鍋に油を熱し、生姜、ニンニク、玉ねぎを弱火で炒め、そのまま、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。
4. 唐辛子パウダーを大さじ1ほど加え、1回~2回かき混ぜ、鶏肉を加え、小~中火で炒める。鶏肉の水分がなくなったら、もう少しの水を加えて煮込んでいく。
5. 水分が飛んで油でコーティングされたようになったらOK。





## 【野菜煮込み卵料理】

### <材料>

レンズ豆(ゆでレンズ豆を使用) 2握りぐらい

大根 1/4本

人参 大1/4本

なす 2~3本

かぼちゃ 1/4個

里芋 2~3個

じゃが芋 2個

竹の子 1/2個

オクラ 3~4本

インゲン豆 5本

トマト 中1個

タマリンド 少々(タマリンド粉少々でもOK)

ゆで卵 人数分

ウコン(ターメリック) 小さじ1

玉ねぎ 2~3個

ニンニク、生姜 各1片

唐辛子粉 大さじ1(唐辛子は粗刻みの韓国のキムチ用の唐辛子がいいです。)

塩、味の素、レンズ豆、ナンプラー、サラダ油 適量

\* ニンニク、生姜、玉ねぎはお好みで増減してください



タマリンドの実



### 卵の下準備

ゆで卵を作る時、少々の塩を入れてゆでる。殻をむいたゆで卵に、切り目を入れておく。

### <作り方>

1. 玉ねぎ、生姜、ニンニクをみじん切り、各野菜を一口大に切る。トマトは皮をむいておく。

2. 大きい鍋に油を入れて、玉ねぎ、生姜、ニンニクを炒める。

3. 玉ねぎがやわらかくなったら、ウコン、唐辛子パウダーを大さじ1ほど加え、1回~2回かき混ぜ、各野菜、トマト、ゆでレンズ豆を入れ、良くかき混ぜて炒める。

3. 各野菜が柔らかくなったら、少々の水を加えて、タマリンドのエクス、塩、味の素、ナンプラーを加え、出来上がり。





## 【ミャンマーお茶の葉と豆のサラダ(ラペツ・トウ)】



### <材料>

お茶葉(甘口・辛口があります)  
ミャンマー揚げ豆ミックスナッツ類  
干し海老 適量  
キャベツ 1/6 個  
トマト 中 1 個

### <作り方>

1. キャベツは水洗いして千切り、トマトは一口小に切ります。
2. お茶の葉、揚げ豆ミックス、干し海老を加え、よくかき混ぜて出来上がり。