

# ブータン瓦版 ~グルメ編~

## Vol.3



エマを乾燥保存する様子



岐阜県の皆さまクズザンポーラ！寒さが本格的になってきましたがいかがお過ごしですか？ブータンといえば唐辛子！何にでも唐辛子が入っていて、どれもとっても辛い！今回はそんなホットな情報を寒さに負けぬようお伝えします！

### 「エマダツィ」

ブータンの食事といえばこれ！エマ（唐辛子）とダツィ（チーズ）に塩と油を加えて煮た料理です。山盛りご飯にこのエマダツィと一緒に食べるのがブータン流。エマダツィをベースに、ケワ（ジャガイモ）が入ればケワダツィ、シャモ（キノコ）が入ればシャモダツィ、ノシャ（牛肉）が入ればノシャダツィという要領で呼ばれます。ブータンに来たばかりの私は、ブータン料理がいつも辛くて涙を流しながら食べていましたが、慣れた今では辛くないとなんだか物足りなくなりました。エマはブータン人にとって欠かせず、小さな子供も普通に食べているから驚きです。



ダツィを作る様子



ブータン名物松茸！安く買えて日本人は大喜びですが、ブータン人はあまり好きではない。



### 「ピクニック」

左の写真のようにブータンでは、お祭りや山の上のお寺へトレッキングをする際など、ピクニックをする機会がたくさんあります。人数が多い時は大胆に炊飯器ごとご飯を持ってきて、皆で持ち寄ったおかずを交換し合います。こうすれば色々な種類のおかずや様々な家庭の味を楽しめます。天気の良い日に皆で囲んで食べるご飯は絶品で、笑いも耐えません。いつも多めに用意するので、おかわりも十分。ブータン人はとてもよく食べます。

### 「干し川魚」

海に面していないブータンでは魚介類を食べることはほとんどありません。しかし川魚は食べることはできます。交通面の不安定さと冷凍車の流通もほとんどないため、川魚や牛肉は乾燥させて保存します。左の写真はニユカム（干し川魚）です。ニユカムが販売している場所は臭いですがわかります。これを水に戻し、ニユカムダツィにしたり、揚げてパリパリ煎餅などにして食べます。

海なし県の岐阜県でも当たり前にお寿司などが食べれることは凄いことだと思つとも、やはり新鮮な魚介類が恋しいです。



ブータンの地酒アラに卵と油を加えたアラゴンド。おもてなしの際よく頂く。



「一皿主義」

お茶碗や焼き物皿などのように、日本では料理によって食器を使い分けますが、ブータンではシンプルに一皿だけ使います。そこにご飯をよそい、エマダツィやカレー、野菜など全てのせて食べます。スープ系は小椀に入れますが、ご飯やおかずの上にかけてごちゃ混ぜに食べている方も多いです。

多数で食事をする際は、左の写真のようにいくつかのおかずを自分で自由に取るビュッフェスタイルが主流です。

また、スプーンを使う事も多いですが、手で食べるのがローカルスタイル。男性も女性も床にあぐらをかき、手をきれいにするために一口サイズのご飯をこね丸めます。そのご飯は犬のご飯に。そして片手に山盛りご飯の乗ったお皿を、もう片方の手で器用にこねるようにして食べます。スプーンを使うよりこちらの方が美味しく感じるんだとか。

「ヒュンテ」

餃子とよく似た見た目、ブータンの西に位置する八県の名物です。具はカブの葉や玉ねぎなどの野菜で、そば粉の木地で包みます。包み方は、指で平らにした箇所を折り返し、それを数回繰り返すとうねうねの口になります。蒸したり焼いたりして、とても美味しくていくつでも食べられます。



「バトウ」

麺料理といえばコレ！牛肉や豚肉などのお肉が食べやすいサイズで入っており、分厚い麺はきし麺のようでご飯とあえがります。スープは生姜が効いていて、寒い冬にはバトウが食べたくなります。



「エゼ」

玉ねぎやトマトなどの生野菜と唐辛子を混ぜたもの。みじん切りのものや、ペースト状のものもあり、ブータンの飲食店に行けば必ず置いてあります。漬け物的な役割であったり、餃子に似たモモという蒸し料理にペースト状のエゼを付けて食べると絶品です。この辛みはクセになります。



たくさん作って余ったご飯は犬たちにおすそわけ。