

ネパールの代表的な料理モモとヨーマリ

特定非営利活動法人 ミランクラブジャパン
理事長 マナンドール マダーブ ナラエン

ネパールの食文化を語る上で欠かせないのが、「モモ」と「ヨーマリ」です。どちらも日常や祭りの場面で親しまれる料理で、味わいだけでなく、文化や歴史を反映しています。



モモ:

日常軽食の王様であるモモは「ネパール人の国民食」とも呼ばれる存在で、都市部から山岳地帯まで、どこにでもモモ屋があります。友達同士の食事、家族団らん、学校帰りの軽食、大人のお酒のおつまみ等々、あらゆる場面で楽しんでいます。値段も手頃で、特に若者に人気です。その起源はチベットの蒸し饅頭や中国の餃子に影響を受け、シェルパ族(登山ガイドとして有名)を中心に山岳地帯で広まりました。その後、カトマンズ盆地で改良され、水牛肉やスパイスを使う独自のスタイルが生まれました。

モモの皮は小麦粉から作り、具材は主に水牛肉(又は鶏肉、ヤク肉、豚肉)及び野菜は(キャベツ、玉ねぎ、ニラ等)とにんにく、生姜等を香辛料と組み合わせます。調理法は蒸す、揚げる、チリソースで味付けする、スープに入れるなど多彩です。もちもちの皮とジューシーな肉、スパイスやアチャールの香りが魅力です。家庭ごとに味付けの工夫もあります。ネパールでは、屋台で出来たてをほおばる楽しさも、食文化の大切な一部です。

ヨーマリ:

祭りの象徴の伝統菓子で、ネワール民族の軽食料理で、約 2,000 年の歴史を持ちま

す。米粉を主原料にした蒸し菓子で冬至と収穫を祝う祭り「ヨーマリ・プニー (Yomari Punhi (満月))」で神々に捧げられる特別な供物です。今年 12 月の初満月に当たるが、日本のネパールレストランでは常に味わえます。

伝説によれば、パンカンジ夫妻が新しい食べ物としてヨーマリを作った際、神マハカルが「美味しいから人々にも広めなさい」と称賛し、その後住民にも広く定着したといえます。ネパール語で「ヨー」は“好き”、“マリ”は“お菓子”の意味で、ヨーマリを食べることで、富や繁栄、豊作、幸福や円満などを訪れるとされる。又、冬の始まりを象徴とします。形は魚型や涙型など縁起の良いものが一般的です。

ヨーマリの皮は米粉を温水でこねて作り、餡には黒砂糖(チャク)、ギー(バター)、ごま、発酵米(キワ)などを用います。蒸して仕上げ、作りたてを食べるのが基本です。伝統的なのはチャクヨーマリ(黒砂糖+ごま+ギー)ですがココナッツヨーマリやチョコレートヨーマリなど現代風のアレンジも登場しています。肉入りやジャム入りヨーマリも特別なイベントや家庭で楽しめます。もちもちの皮に、とろける黒砂糖の甘み、ギーの香り、ごまの香ばしさが広がり、キワヨーマリでは発酵の酸味加わり、より複雑な風味を楽しめます。ネパールの家庭では、親子でヨーマリを作ることもあり、好きな動物(ウサギ、犬、馬等々)の形をとって作る過程そのものが祭りの楽しみの一部になっています。

是非一度ネパールの伝統的な料理を食べてみてみませんか。きっとはまると思います。ネパールレストランならモモは大体の店のメニューにありますがヨーマリの場合は事前に確認が必要です。特注で作ってくれるレストランもあります。

これらの料理は自宅でも簡単に作れますので試してみたいかがでしょうか。 以上