

## エッセイ

### エジプト旅行記：食べ物

坂本麻紀

(国立スポーツ科学センター司書)

#### はじめに

今回は私が 2023 年 9 月に訪れたエジプトで食べたものから、お薦めのをいくつか紹介したいと思います。エジプトが好きな方にはお馴染みのものばかりです。東京などでも食べることのできるものもありますので、ご興味のある方は参考にしてください。尚、写真は筆者が撮影したものが中心ですが、筆者以外が撮影した写真に関しては注記を入れています。

#### コシャリ (Koshary)

コシャリはエジプトではお馴染みの B 級グルメです。米とスパゲティ、マカロニ、レンズ豆、ひよこ豆を混ぜたものに揚げた玉ねぎをのせ、その上にトマトソースをかけて、混ぜて食べる、というもので、安くて美味しくてお腹もいっぱいになる、とても人気のあるエジプト料理です。炭水化物たっぷりのジャンクな食べ物のように思われるかもしれませんが、お好みでシャッタと呼ばれる辛いソースをかけて食べると、ペロリと完食できます。

今回、私はアブー・ターレク (Abou Tarek) というカイロで人気のコシャリ専門店を食べました。4 階建て (5 階建て?) のビル全体が、コシャリのレストランになっており、地元のエジプト人や外国人観光客など、いつも多くの人で賑わっている人気店です (もちろんガイドブックにも載っています)。

お店はタハリール広場のエジプト考古学博物館から徒歩で 10 分くらいの場所にあり、タクシーでお店に行く場合も「Abou Tarek, Koshary Restaurant」と言えば、運転手もすぐに分かってくれます。私が行った時は、ちょうどお昼の時間だったこともあり、店内はかなり混んでいましたが、一緒に行ったカイロ在住の友人 S さんが空いているテーブルを探してくれ、3 階で食べることになりました。

テーブルでお店の人にコシャリとコーラを注文すると、ミネラルウォーターとコーラが先に運ばれ、その後すぐにコシャリとトマトソースが別々の容器で運ばれてきました。運んできたお店の人が私たちの席でコシャリの上にライムや調味料、トマトソースをかけ、かき混ぜて提供してくれるなど、パフォーマンスも面白かったです。他のお店に比べると値段が高い、と言う人が多いのですが、スモールサイズのコシャリとコーラ、ミネラルウォーターで、チップ込みで 50 エジプトポンド (約 250 円) でした (ミネラルウォーターは注文しなくても、飲んだら支払うというスタイルで勝手にテーブルに置かれます)。



図 1 アブー・ターレク外観  
(畑守泰子先生撮影)

今回は滞在時間の関係で色々なお店のコシャリを食べ比べすることができませんでしたが、アブー・ターレクのコシャリは美味しいと思います。店内も清潔で、スタッフも親切で英語も通じるので、カイロでコシャリを食べる機会があれば、アブー・ターレクに行ってみることをお勧めします。

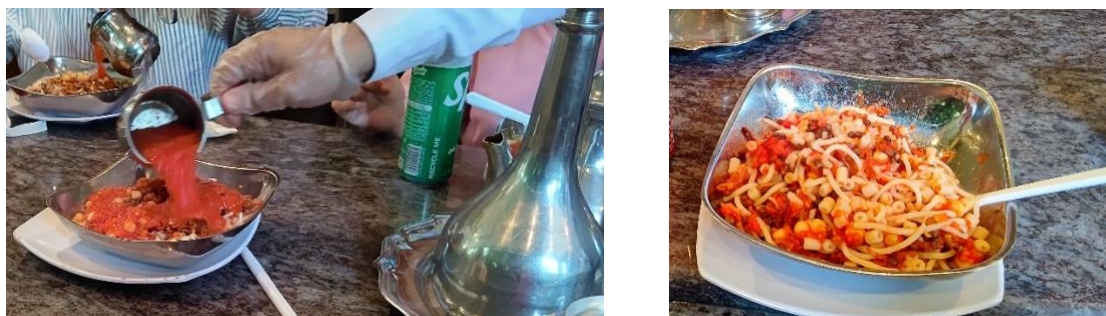


図2左：お店のスタッフがコシャリを作っているところ、右：出来上がったコシャリ

### ターメイヤ (Tameya)

ターメイヤはハーブと香辛料が入ったそら豆のコロッケで、緑色の断面が特徴的です。豆のコロッケというと、ひよこ豆などで作られるファラフェル (Falafel) が有名かもしれませんが、エジプトではそら豆で作るターメイヤのほうが一般的です。ファラフェルと同じように、ターメイヤもピタパンの中にコロッケを入れて、サンドイッチにして食べるのがお勧めです。カイロ在住のSさんの話しでは、ターメイヤは朝食に食べることが多い、とのことで、Sさんに連れられてダウンタウンのターメイヤ屋へ朝食を食べに行きました。そのお店では、ターメイヤとパン、少し辛いナスのピクルス「ベテンガン・メクハレル (Betengan mekhalel)」、トマトと野菜を刻んだサラダ、そら豆を煮た「フル (Ful)」、フライドポテトなどが朝食で提供されました。お店によってターメイヤの形や大きさが少し違い、この店は平べったく大きなタイプのターメイヤでした。ターメイヤはもちろん美味しかったのですが、個人的にはナスのピクルスが美味しかったです。Sさんに連れて行ってもらった時は1人50ポンド程度でしたが、数日後、再び同じ店へ1人で朝食を食べに行った時は、店主のお勧め料理を出され (ほとんど同じ内容でしたが全体の量は多め)、料金は100ポンドでした (コーラを追加しましたが)。やはりこういったお店はお任せではなく、きちんと注文しなければいけないのかもしれません。



図3：カイロのターメイヤ屋の朝食  
※写真を撮り忘れ、あまり残っていませんが...

私はターメイヤが好きなのですが、日本だとあまり食べる機会がないため (ひよこ豆のファラフェルはありますが)、昨年、エジプトに行った際は「色々なお店のターメイヤを食べよう」と意気込んでいたのですが、お腹の調子がイマイチ良くなかったこともあり、

あまり食べ比べることができませんでした。

アスワンでは滞在先のホテルの朝食バイキングでターメイヤがあったので食べてみたのですが、やはり揚げたてでないため期待したほどではありませんでした。せっかくなのでアスワンで評判の良いターメイヤのお店をスマホで調べ、エジプト航空の事務所の裏にあるターメイヤ屋へ行ってみました。お店の前で、どうやって注文するのかな、と考えていると、そのお店の常連と思われる年配のエジプト人男性が、「ターメイヤは何個欲しいのか、パンはいらないのか」と、私に英語で聞いてくれ、私の注文をお店の人にアラビア語で伝えてくれました。このお店のターメイヤは小さくてコロんと丸いタイプで、ターメイヤ9個とピタパン2つで10ポンド(50円)と激安でした。外国人観光客は観光地価格で請求されることが多いため、この親切なエジプト人男性に「安くて驚いた」と伝えたところ、「この店は地元の人が利用する店で、価格は特に安い訳ではないし、観光客だからといって価格を高く請求することもない。観光客に対して料金を高くするエジプト人もいるが、全てのエジプト人がそうではない」と言われました。私はカイロでもアスワンでも色々なところで料金を高く請求されてきたため、ちょうどこのターメイヤ屋に来た頃は、商売に関わるエジプト人に対して、かなりの不信感を持っていました。しかし、このエジプト人男性とのやり取りを通して、自分の考え方の狭さを反省し、こういった素晴らしい人たちが暮らすコミュニティがあることに感激しました。もちろん、この店で購入したターメイヤとパンは、滞在先のホテルでターメイヤサンドにして美味しくいただきました。



図4 左：アスワンのホテルの朝食



右：アスワンで購入したターメイヤとピタパンで作ったサンドイッチ

### コクテール (Cocktail)

エジプトは果物が豊富な国で、どの街へ行っても果物屋やジューススタンドを見かけます。果物は量り売りで、価格はキロ単位ですが、500グラムでも売ってくれます。昨年9月に訪れた中部エジプトのアシュート(Asyut)では、宿泊先のホテルの近くの果物屋でマンゴーやグアバ、ブドウを購入して食べたのですが、甘くて美味しかったです。他の町で購入したバナナやナツメヤシも美味しかったのですが、気温が高い時期の果物は腐りやすいので注意が必要かもしれません(特にバナナ)。果物は量が多いため、旅行者が買うのは難しいかもしれませんが、ジューススタンドであれば旬の果物を使った美味しいジュースを手軽に買うことができます。定番のオレンジジュースや濃厚なマンゴージュースなどは人気があり、暑さでカラカラになった喉を潤すには丁度良いと思います。

ジュースももちろん美味しいのですが、ジューススタンドでは коктейルと呼ばれるデザートがお薦めです。お店によって多少の違いがありますが、基本的にはジュースとカットフルーツが入ったデザートとなっています（スプーンとストローが付いています）。エジプトでの滞在中、あまり時間がなかったため、カイロとアスワンで計2回しか食べることができませんでしたが、アスワンよりもカイロのダウンタウンのジューススタンドのほうが果物の種類やカットフルーツのサイズが良かったです。日本にもエジプト料理のレストランはありますが、さすがに коктейルを出すお店はないと思いますので、エジプトへ行く機会があればジューススタンドで買って食べてみてはいかがでしょうか（お店の冷蔵庫に置いてあります）。本当にお薦めです。



図5：コクテール  
(カイロのジューススタンド)

### カルカデ (Karkade)

アラビア語では花のハイビスカス (Hibiscus) をカルカデと言います。ハイビスカスティーはハーブティーとして日本でも人気があると思いますが、エジプトでもカルカデは人気のある飲み物です。エジプトのアスワンはカルカデの産地としても知られており、エジプト人に言わせると「アスワンのカルカデは世界一」とのことですが、私は以前、スーダンに行った時「スーダンのカルカデは世界一」とスーダン人に言われたことがあります。どちらも美味しいので、どちらのカルカデも品質の良いカルカデだと思います。

エジプトでは暑い夏でもシャイと呼ばれる紅茶はアイスではなくホットで飲みますが、カルカデは冷やして飲むのが一般的なようです。昨年の9月にエジプトを訪れた際、カイロでカルカデを飲むことはできなかったのですが（たまたま入ったレストランが扱っていなかっただけかもしれません）、アスワンはさすがに産地だけあって、宿泊先のホテル、レストラン、カフェなど色々なところでカルカデが飲めました。シャイもそうですが、エジプトではカルカデも甘いほうが好まれるようです。外国人には甘さを確認してくれるため、お好みの甘さ（ティースプーン1杯など）を伝えると調整してくれますが、エジプトで飲む場合は少し甘めが美味しいと思います（糖分が気になります）。



図6：カルカデ  
(アスワンの宿泊先ホテル)

日本ではハイビスカスティーはティーバッグが一般的だと思いますが、エジプトのスーク（市場）などでは、乾燥させたカルカデの花を量り売りで買うことができます。この乾燥カルカデを沸騰したお湯で2分ほど煮だし、砂糖を加えてから茶こしで漉すとカルカデ

が出来るのですが、日本のハイビスカスティーと比べると色がかなり濃いため飲む時にお好みで薄めると良いと思います。アイスティーの場合は冷蔵庫で冷やし、ホットティーの場合はそのまま飲めます。乾燥カルカデからアイスティーを作る方法は、YouTube などでも紹介されていますので参考にすると良いと思います。私はアスワンのスークで乾燥させたカルカデの花を1キロ買ったのですが、乾燥カルカデはとても軽いため1キロは思いのほか量が多かったです（スーパーのビニール製の買い物袋の大きいサイズがパンパンになるくらい）。また、カルカデを自宅で作る場合、600ccのお湯に対して、乾燥カルカデ3グラム程度で色の濃いカルカデが出来ます。私のように量が多いと日本へ持ち帰るのも大変ですので、スークで買う場合は300グラム程度で十分かもしれません（私はお土産として友人に配りました）。尚、スークで売っている乾燥させたカルカデの花は、埃やゴミなどが混ざっているため、カルカデを作る際は沸騰したお湯に入れる前に、ザルなどで軽く乾燥カルカデを水で洗うことをお勧めします（洗った水が赤くなりますが問題ありません）。エジプトへ行く機会があれば、是非、本場のカルカデを楽しんでみてください。



図7左：乾燥させたカルカデの花  
（この量で約3グラム）



図7右：3グラムの乾燥カルカデと  
600ccのお湯で作ったカルカデ

## おわりに

今回はエジプトの食べ物や飲み物を紹介しました。もちろんこれ以外にタジン料理やひき肉料理のコフタ（Kofta）、モロヘイヤなど色々なエジプト料理を食べているのですが、ほとんど写真を撮っていないため、紹介できるものが少なくて申し訳なく思います。エジプトには欧米のファストフードチェーンもあり、日本にないメニューも沢山あるため、時間があればそういった店を利用するのも良いと思います（注文の仕方も日本と同じなので簡単です）。私はアスワンでケンタッキーフライドチキンに行ったのですが、見たことのないサンドイッチが色々ありました。Hot と表示されているサンドイッチを注文しようとしたところ、店員3人から「辛いからやめたほうがいい」と言われ、結局、別のサンドイッチを注文したのですが（日本にはないメニューで美味しかったです）、どのくらい辛いのか試してみても良かったかなと思います。次回エジプト訪問の際は、今回できなかったコシャリやターメイヤの食べ比べなどもしてみたいです。みなさんも是非、機会があれば色々なエジプト料理を堪能してくださいね。