

# おいしさ のもと



## 無印良品

発行元：株式会社良品計画 〒112-0004 東京都文京区後楽2丁目5番1号住友不動産飯田橋ファーストビル

○掲載商品の仕様・価格・発売時期・デザイン等は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。○印刷の都合上、実物と多少色・仕様が異なる場合がございます。○店舗によって品揃えが異なることがあります。また、数量に限りのある商品もございますので、品切れの場合はご容赦ください。○サイズなどは多少の個体差がございます。ご了承ください。○掲載商品の表示価格は消費税が含まれております。○各記事は当社から各氏に依頼をし、頂いたコメントを編集して掲載しています。

2026年4月発行



## 暑い地域に学ぶ カレー



## おいしさのもと

第3号の特集は、多くの人に親しまれている「カレー」です。  
ただし今回は、「暑い地域に学ぶ」という視点を添えました。

無印良品には、50種類を超えるレトルトカレーがあります。  
その中から、インドやタイ、そして今回取材で訪れたスリランカなど、  
日本よりも気温の高い地域の食文化に学び、生まれたカレーに焦点を当てました。

取材を進める中で、無印良品のカレー担当者が繰り返し口にしていた言葉があります。  
「とはいえ、それぞれの家庭の味がありますからね」

私たちは、商品の特徴や地域ごとの違いを伝えようとするあまり、  
物事をわかりやすく言葉で整理し、くくってしまいがちです。  
本特集でも便宜上、「インドカレー」「タイカレー」「スリランカカレー」と分類しました。

けれど、そのひと皿の背景には、  
国や地域ごとの歴史や文化、そして一つひとつの家庭に受け継がれてきた物語があります。  
そのことを、忘れずにたいと思います。

みなさんが「カレー」と聞いて思い浮かべる味は、どんなものでしょうか。  
その背景にある「おいしさのもと」を、ぜひたどってみてください。

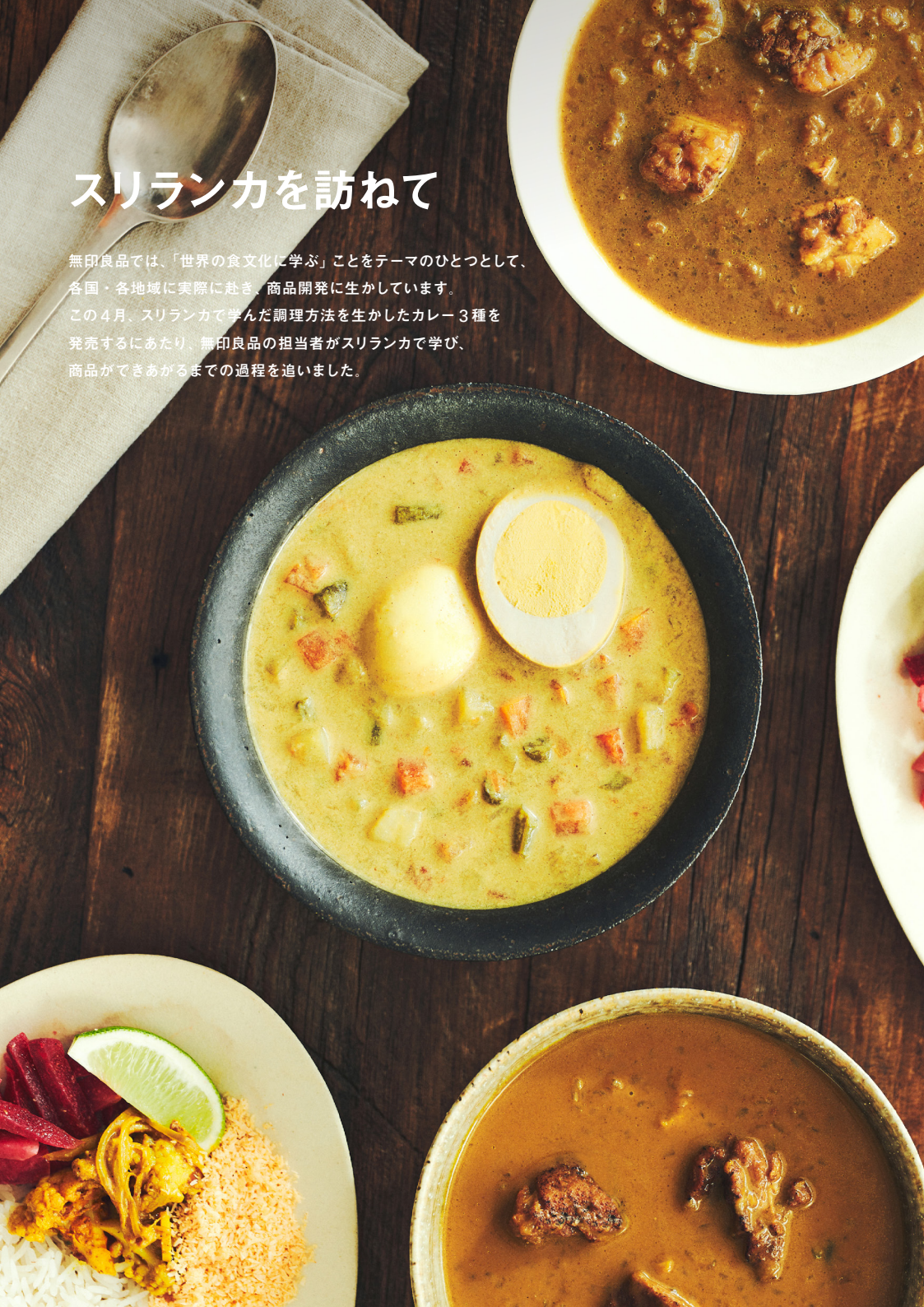
### Index

- 02 スリランカを訪ねて
- 08 MUJI CURRY MAP — 暑い地域に学ぶカレー —
- 10 無印良品スタッフによるアレンジレシピ
- 12 ユザーンの食べる紀行 番外編！ — #3 無印良品 暑い地域に学ぶカレー —
- 16 おいしい小説 — チャツネとハッカク —
- 18 旬のひと皿 — 春は鮓 —
- 20 たべる、つなぐ、はぐくむ — 第3回：無印良品 イオンモール堺北花田（大阪） —

表紙イラスト：木村セツ

# スリランカを訪ねて

無印良品では、「世界の食文化に学ぶ」ことをテーマのひとつとして、各国・各地域に実際に赴き、商品開発に生かしています。この4月、スリランカで学んだ調理方法を生かしたカレー3種を発売するにあたり、無印良品の担当者がスリランカで学び、商品ができあがるまでの過程を追いました。



## 源流をたどる

空港に降り立った瞬間、湿り気を帯びた熱気と、ほのかな香の匂いが旅の始まりを告げました。到着ロビーには大きな仏像が鎮座し、国民の約7割を仏教徒が占めるこの国らしい、穏やかな眼差しで私たちを迎えてくれます。

インド亜大陸の南東、インド洋に浮かぶ島国スリランカ。北海道の8割ほどの国土を、1年を通して豊かな緑と湿った風に包まれています。スリランカの公用語のひとつであるシンハラ語で「光り輝く (Sri) 島 (Lankā)」という名をもつこの国は、かつて「セイロン」と呼ばれていました。今もその名は、セイロンティーの芳醇な香りとなって世界に広がっています。

スリランカ料理の背景を探るため、この地を訪れた私たちがまず向かったのは、食文化と人々の暮らしを色濃く映し出す市場でした。色とりどりの野菜やフルーツ、量り売りの米や豆、山のように積まれたココナッツ。さまざまなスパイスが整然と並び、スリランカの食の奥行きを静かに予感させます。ふと鼻をかすめる干し魚の香りは、海に囲まれたこの国の暮らしを物語っていました。

市場で食材や香りを観察しながら、開発担当者は「現地に学ぶ」際の心構えをこう語りました。「レストランの味、大衆食堂の味、そして家庭の味、それぞれがどう異なるのかを把握することが大切です。また、スリランカのような小さな島国であっても、地方ごとに食材や味付け、調理方法が違います。まずは、それぞれの“本物”を学ぶことが出発点です」

市場を訪れた後は、現地のいくつかの料理教室で家庭の味を直接学びます。実際に包丁を握り、目の前で手際よく進む調理の順序や分量を体で覚えていく。さらに、レストランや食堂をめぐり、それぞれの食材に合うスパイスの使い方や調理法の違いを舌で確かめる——。こうした一連の体験こそが、スリランカカレー開発の原点になりました。



## スリランカ料理の特徴とは

そもそも、スリランカには「カレー」というひとつの料理を指す言葉があるわけではありません。イギリス統治時代、スパイスを使った煮込み料理や汁物を総称して、英語で「カレー (curry)」と呼ぶようになりました。その言葉が西洋へ、そして日本へと伝わり、独自の進化を遂げたといわれています。

現在のスリランカでは“curry”という言葉も日常的に使われていますが、実際には調理法や味付けによって呼び名が異なります。たとえば、汁気の多い料理は「ホディ」、唐辛子を効かせた辛口仕立ては「ミリスアタ」、ココナッツミルクで煮込んだものは「キラタ」など。私たちはそれらを便宜的に「カレー」とひとくくりしますが、現地ではそれぞれが異なる味わいと役割をもつ料理として親しまれています。

この前提を踏まえて、スリランカカレーの特徴を見てみましょう。スリランカの食卓の基本は、「ライス・アンド・カレー」と呼ばれる形式です。中央にご飯を盛り、その周りを囲むように数種類のカレーや和えものを添えます。現地ではそれらを右手で少しずつ混ぜ合わせ、味の重なりや変化を楽しみながらいただきます。

それぞれのカレーは、基本的にひとつの食材を主役

にしてつくられることが多いのも特徴です。ナスやオクラ、いんげんといった野菜をはじめ、鶏肉や豚肉などの肉類も使われます。日本のカレーのように複数の具材をまとめて煮込むのではなく、素材ごとに鍋を分け、それぞれに合ったスパイスやココナッツミルクの濃さで仕立てていきます。

調理工程は比較的シンプルです。具材をココナッツオイルなどで炒めることもあります。スパイスとともに煮込むだけの料理もあり、油分は控えめ。スパイスは食材に合わせて焙煎と未焙煎を使い分け、種類は過度に増やしません。そのため香り立ちも穏やかで、全体として軽やかな印象に仕上がります。一方で、唐辛子の辛さは輪郭がはっきりと感じられます。

開発担当者が初めてスリランカを訪れたとき、ふと「どこか日本に似ている」と感じたそうです。日本の夏を思わせる気候、主食のお米、たっぷりの野菜。そして、素材の味を生かすシンプルな調理法。そうした共通点に気づいたことが、このカレーづくりを進展させました。スリランカの食文化にヒントを得ながら、日本の暑い季節にも心地よく食べられるひと皿を目指して、こうして、スリランカカレーの開発が始まったのです。





## スリランカカレーを日本の食卓へ

『現地学ぶ』シリーズで大事なものは、味をそのまま再現することではありません。どう翻訳すれば日本人においしく食べてもらえるか。それを考えるのが私たちの仕事です」

商品開発にあたり、担当者が大切にしたのは第一印象でした。「インドのカレーと比べて、スリランカで食べたカレーは“軽い”感じがしたんです。日本の暑い夏にも、さらりと食べられるひと皿をつくりたい」。現地での体験をひもとくうちに、その軽やかな味の鍵が見えてきました。

野菜の甘みやココナッツミルクのまろやかさを生かせば、砂糖に頼らずとも自然な甘みが引き出せる。さらに、油を使わず、小麦粉でとろみをつけない調理法が軽い食後感につながるのではないかと。素材とスパイスを重ねて味を組み立てれば、軽やかでありながら満足感のある仕上がりになる、という見通しが立ちました。

さらなる取材と研究を重ね、つくることになったのは3つのカレー。共通の軸は、ココナッツミルク、カレーリーフ、そして、具材に応じたスパイスの使い分けです。

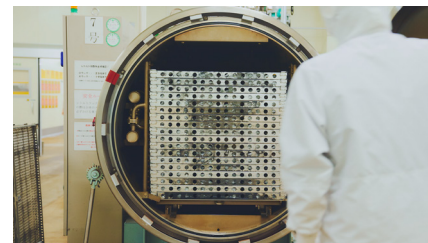
ココナッツは、スリランカの日常には欠かせない主要

食材です。ミルクから果肉までを様々な加工し、カレー以外にも幅広い料理に用いられます。今回はココナッツミルクの香りを生かし、濃厚でまろやかな味わいを引き出しました。

また、カレーリーフは、スリランカカレーを支える重要な存在です。3種それぞれで量を調整し、ミカン科特有の爽やかな香りを生かすことで、奥行きのある風味に仕上げられています。

さらに、豚肉と鶏肉のカレーには、コリアンダーやカルダモン、クミンなどのスパイスを焙煎し、肉の旨みに負けない力強い香りを引き出しました。一方で、野菜のカレーには、あえて焙煎せず、本来の繊細な風味を生かしたスパイスを使用しています。

そしてもうひとつ、スリランカでの学びを経てぜひ取り入れたかったのが「モルディブフィッシュ」です。モルディブフィッシュは、カツオやマグロを乾燥させたスリランカの伝統食材で、現地では市場やスーパーで日常的に見かけるものです。しかし、日本で同じ食材を探るのは容易ではありません。そこで今回は、その旨みに似たかつお節で代用し、味の骨格を再現しました。



## 試行錯誤の末に生まれた3種のカレー

レトルトカレー開発の最大の難関が、「殺菌」の工程です。袋詰めした商品を圧力鍋のような設備で高温加熱するこの作業では、具材に味がしみ込む一方で、ココナッツのフレッシュな風味やスパイスの香りが変化してしまいます。試作段階で理想の味ができて、この工程を経ると印象が大きく変わってしまうことも少なくありません。そのたびにレシピを見直し、何度も試作を繰り返しました。こうした積み重ねの末に、ようやく納得のいく3つのカレーが生まれたのです。

**「たまごと野菜のクリーミーカレー」**  
ごろっとしたゆで卵ときやいんげん、人参などの野菜が入っています。ココナッツのまろやかな風味とかつお節の旨みが特長です。

**「豚肉とタマリンドのスパイシーカレー」**  
コリアンダーやカルダモンなどのスパイスを焙煎して香りを立たせました。豚肉の旨みとタマリンドのさわやかな酸味が特長です。

**「ココナッツと青唐辛子のチキンカレー」**  
クミンやコリアンダーなどのスパイスを焙煎して香りを立たせました。ココナッツのまろやかな風味と青唐辛子の爽やかな風味が特長です。

スリランカで出会った食文化を手がかりに、日本の食卓で楽しめるかたちへ。3つのカレーには、そんな開発の歩みが詰まっています。

# MUJI CURRY MAP

暑い地域に学ぶカレー

## 北インド



濃厚でコク深いまろやかさ

北インドのカレーは、ギー（バターオイル）や生クリームなどの乳製品、カシューナッツを多く使った濃厚でまろやかな味わいが特徴です。代表的な料理にはバターチキンやパニールマッカニーがあり、宮廷料理に由来するムガル料理や、乳製品や穀物が豊富なバンジャブ料理の影響を受けています。クミンやカルダモン、ターメリックなどのスパイスを用い、ナンやチャパティといった小麦の主食と合わせて食べられることが多いです。



素材を生かしたカレー  
バターチキン

350円

## 南インド

酸味と香りが際立つ爽やかさ

南インドのカレーは、ココナッツやタマリンド、マスタードシード、カレーリーフなどを使った、酸味と香りが引き立つさらとした味わいが特徴です。野菜や豆類を具材に使うことが多く、主食は長粒で粘り気の少ないバスマティ米などのインディカ米が中心で、カレーをかけて食べるのが一般的です。また、複数のカレーや副菜を組み合わせた「ミールス」という定食形式の食事も南インドの代表的な食文化です。

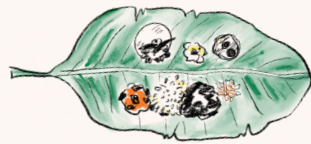


素材を生かしたカレー  
ブラウンマサラ  
(海老のクリーミーカレー)

350円



## NORTH INDIA



## SOUTH INDIA

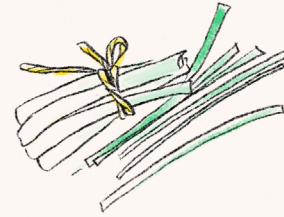


## SRI LANKA



素材を生かしたカレー  
グリーン

350円



## スリランカ

スパイスが引き立つ軽やかさ

スリランカのカレーは、焙煎したスパイスやカレーリーフ、ココナッツなどを使い、軽やかでありながら奥行きのある味わいが特徴です。野菜や肉など、ひとつの食材を主役にして個別に調理することが多く、素材ごとにスパイスやココナッツミルクの使い方を変えます。海沿いの地域では、モルディブフィッシュを用いて旨みを加えることも。中央にごはんを盛り、数種類のカレーや和えものを添える「ライス・アンド・カレー」形式で、混ぜながら食べます。

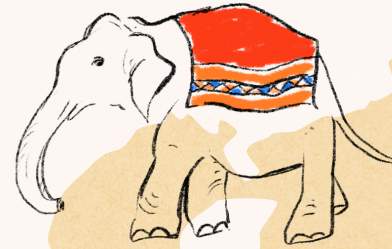
## タイ



甘・辛・酸が織りなす華やかさ

タイのカレーは、ココナッツミルクにレモングラスやこぶみかんの葉、ナンプレー、唐辛子などを合わせた、甘み・辛み・酸味のバランスが際立つ華やかな味わいが特徴です。現地では汁物や煮込み料理を総称して「ゲーン」と呼び、日本ではグリーンカレー、レッドカレー、イエローカレーなどに分類されます。具材には鶏肉や魚介、野菜がよく使われ、主食は香りのよいジャスミンライスと合わせて食べるのが一般的です。

## THAILAND



現地に学ぶ スリランカ  
たまごと野菜のクリーミーカレー

350円



現地に学ぶ スリランカ  
豚肉とタマリンドのスパイシーカレー

350円



現地に学ぶ スリランカ  
ココナッツと青唐辛子のチキンカレー

350円

## 無印良品スタッフによるアレンジレシピ

商品をよく知る店舗スタッフが、その魅力を生かしたカレーのアレンジレシピを考えました。

『 』のついた材料は、無印良品の店舗でご購入いただけます。



### 爽やかグリーンカレーフォー

〈材料 (1人分)〉

- 『素材を生かしたカレー グリーン』…1袋  
(『辛い グリーンカレー』でも代用可)
- 『ソルティピールチップ 瀬戸内レモン』…適量
- 水または鶏がらスープ…80～100ml (お好みで調整)
- 中華麺またはフォー…85g
- ナス…1/3本
- ズッキーニ…1/3本
- パプリカ (赤)…1/4個
- ゆで卵…1/2個
- パクチー…適量

〈つくり方〉

1. 麺を袋の表示通りにゆで、水気を切っておく。
2. カットした野菜を、オリーブオイルで焼き目がつくまでしっかりと炒める。
3. 小鍋にグリーンカレーと2の野菜を入れ、水または鶏がらスープを加えて、好みの濃さにのばす。
4. 盛り付け
  - ① 丼に麺を入れる。
  - ② スープを注ぐ。
  - ③ ゆで卵とパクチーをのせる。
  - ④ 最後にソルティピールチップをパラッとトッピング。※食べる直前がベスト!

## カレールーを使った チキンオーバーライス風

〈材料 (2～3人分)〉

- 『辛い りんご炒め玉ねぎのカレールー』…大さじ5★  
(うち大さじ2は鶏肉を漬け込むときに使用)
- 米…2合 (洗って水切りしたもの)★
- 玉ねぎ…1/2玉★
- にんじん…1/2本★
- オリーブオイル…大さじ2★
- 水…約360ml★
- 鶏もも肉…1枚
- 塩コショウ…少々
- ヨーグルト…大さじ1
- お好みの野菜 (トマトや赤玉ねぎ、アボカドがおすすめ)

〈作り方〉

1. カレールー大さじ2とヨーグルトをよく混ぜ合わせ、鶏肉を1時間ほど漬け込む。
2. 1の鶏肉を皮目から入れ強火で5分、裏返して中火で7分焼く。
3. 鶏肉を取り出した鍋に、★を入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 取り出した鶏肉をのせ、蓋をして米を炊き込む。沸騰するまで中火→沸騰したら弱火で7分→さらに火を弱めて8分→10分ほど蒸らす。  
※火力が強すぎないように注意
5. 鶏肉を取り出し、混ぜながら塩コショウで味を整える。
6. 器に盛りつけお好みの野菜をトッピングしたら完成。





## 第3回：番外編！

無印良品  
暑い地域に学ぶカレー

タブラ奏者のユザーンさんと、日本で味わえる「世界の食」を探索します。

第3回にして番外編となる今回は、インドを中心に国内外のカレーに精通するユザーンさんに、無印良品が自信をもってお届けするレトルトカレーの中から、インド、タイ、そして新作のスリランカといった「暑い地域」のカレー全20種をプレゼンしました。



ユザーン インドの楽器を演奏しているからか、カレー味のスナック菓子とかスパイスとか、カレーにまつわるものをプレゼントされる機会が多いですよ。特によくもらうのはレトルトカレーなんですけど、その中でも一番多いのが無印良品のカレーで(笑)。なので、僕は相当な数の無印カレーを食べてきていると思います。

無印良品カレー担当・木島 どうもありがとうございます！ユザーンさんが今までで気に入った商品はありますか？

ユザーン 先日、ある週刊誌で好きなレトルトカレーを読者におすすめする企画があったんですが、そのときは「グリーンカレー」(5辛)を紹介しましたね。そしてその記事の中で「ゲーンパー(森のカレー)」(4辛)という生産休止中の商品をぜひ復活させてほしいと誌面でリクエストしたんです。あれ、本当においしかったから。

木島 実はこの3月から、ゲーンパーが春夏限定で復活したんですよ。

ユザーン 本当ですか！食べたい！今すぐ！

木島 後ほどご用意しますね(笑)。今日はまず、新作であるスリランカのカレーを3種、ご試食ください。ひとつめは「たまごと野菜のクリーミーカレー」(1辛)。ココナッツミルクとかつお節の出汁がポイントです。

ユザーン クリーミーなのにさっぱりした口あたり。南インドのケララシチューに近いかも？優しい味で、しみじみいいですね。スリランカでよく使われる「モルディブフィッシュ」をかつお節で代用したってことかしら。

木島 さすが、その通りです。優しさといえば、今回のスリランカのカレーは3種類とも油を使わずに調理しているのが特徴なんです。

ユザーン え、スリランカって油を使わないんですか？

木島 ココナッツがよくとれるのでココナッツオイルが使われることが多いのですが、油で炒めたりせずにそのまま煮込む料理もあるんですよ。

ユザーン なるほど、その調理法を参考にしているんですね。ところで、この絶妙な甘みはどうやって出してるんだろう。砂糖ではなさそうだけど。

木島 甘みを加えるために大量の玉ねぎを入れていて、商品によって炒め具合も変えているんです。では、次は「豚肉とタマリンドのスパイシーカレー」(4辛)をどうぞ。タマリンドの酸味を感じられるかと思います。

ユザーン わー、味わいがすごくフレッシュ！これがレトルトだなんて、にわかには信じられない。

木島 嬉しいです！これは私のイチオシなんです。

ユザーン 3つめの「ココナッツと青唐辛子のチキンカレー」(5辛)も食べてみよう。あ、さっきの豚肉のカレーも辛めだったけど、風味は全然違いますね。

木島 これは青唐辛子の突き抜ける辛さが特徴です。

ユザーン どれも、油を使っていないということが、ものすごくいい方向に働いている気がしますね。バスマティだけじゃなくて、日本米とも合わせてみようかな。



木島 スリランカのお米も長粒米とは違う丸いお米が多いので、日本米にも合うと思います。

ユザーン たまごと野菜のカレーはココナッツが強いからか、バスマティの方が合うかも？辛い方の2つは日本米にも合いますね。それにしても、やっぱり豚肉とタマリンドのカレーがうまいな。玉ねぎがここまでしっかり入っていて、だけど玉ねぎ臭さみたくないのが全然ないのは、調理がうまくいっているカレーの特徴ですね。

木島 今ユザーンさんがライムを搾ったチキンカレーには、お気づきかもしれませんが材料としてもライム果汁を入れているんです。

ユザーン そうなんです。なんかライムが合いそうだなと思って、図らずもブーストしちゃった(笑)。

木島 3つともココナッツミルクとカレーリーフが入っているのは共通なのですが、全部違う表情を見せたくて試行錯誤しました。豚肉と鶏肉のカレーは、お肉に負けないスパイスの強さを出たくて、どちらもローストしたスパイスを使っています。スリランカのカレーは弊社では初めてなので、皆さんにどう感じていただけるかドキドキします。

ユザーン たしかに現時点でインドやタイのカレーほどの知名度はないかもしれないけど、こんなにおいしかったらみんなびっくりすると思いますよ！





## スパイスを使い分ける

**ユザーン** ダールは日頃からよく食べますけど、無印良品の「ダール(豆のカレー)」(2辛)は初めて食べるかも。うん、これは日本の人が「豆のカレーだ」と認識しやすい粘度と見た目に仕上げていますね。現地だと、もっと豆の形がなくなるくらいのスープ状にしちゃうことも多いけど、これはこれでおいしい。「ラジマサラ(いんげん豆のカレー)」(3辛)の方はダールよりスッキリしてますね。もうちょっと何かの風味を立たせてもいいような気がする。

**木島** アドバイスありがとうございます。

**ユザーン** いや、アドバイスとかではないです。僕の言うことなんて気にしないでください(笑)。あ、なぜかこの「ブラウンモイリー(海老のココナッツカレー)」(3辛)はいろいろな人からうらんですよ。人気の商品なんですか？

**木島** そうですね。ブラウンモイリーは地域によって味が違うようなのですが、これは弊社のメンバーがインドのゴア州に行って研究してつくったので、やわらかな酸味をひとつの特徴にしています。

**ユザーン** うん、これもレトルトっぽくない爽やかさと華やかさがある。ところで海老のカレーって、レトルトにする和海老がすごく小さくなっちゃいませんか？

**木島** そう、もともと入れているのはちゃんと大きいのに(笑)。

**ユザーン** がっかりするほど小さくなりますよね。うわ、この「ローストチキンのスパイシーカレー」(4辛)、だいぶおいしい。

**木島** ですよ！これは南インドに行ったときにチェティナード料理\*というのに出会って、それを参考にしてつくりました。スターアニスなども入れて、ちょっと複雑な味がするカレーにしたいくて。鶏肉はスパイスに漬けたのちに、焼いてから入れています。

**ユザーン** いろいろ試した結果、その方法が一番おいしかったんですか？

**木島** はい、カレーとの一体感を出したくて、それにはローストした方が良かったです。

**ユザーン** 僕もレトルトカレーの監修をしているんですが、とにかく全部の方法を試しますね。焼いたり、揚げたり、漬け込んだりとか。だから完成までに恐ろしく時間がかかる。

**木島** そうなんですよ。

**ユザーン** このローストチキンのカレーには、インドカレーを調理しているときに、完成直前でガラムマサラを加えて香りを立たせたときの風味みたいなのが少し感じられる。これはレトルトカレーとしてすごいことだと思います。

**木島** スパイスの香りを立たせたかったんで、嬉しいですよ！

\* インド南部タミル・ナード州のチェティナード地方の料理で、ブラックペッパーなどの豊富なスパイスに加え、ココナッツやタマリンドを使うのが特徴。



## レトルトカレーというロマン

**ユザーン** ここでようやくゲーンパーですね。これは最初、誰にももらったっけな？しばらく放置していて、気がついたら賞味期限が切れそうになってたので食べてみたら「え、こんなにおいしいものがあったの？」って驚いた記憶がある。うん、やっぱりうまいですね！これが350円なんて信じがたいな。春夏販売にしている場合じゃないですって。一年中売ってください。

**木島** すみません(笑)。タイカレーだと「グリーンカレー」(5辛)と「マッサマン」(2辛)は通年商品なのですが、お客さまには暑い時期には「暑い地域に学ぶカレー」を、寒い時期には日本のカレーを楽しんでいただきたいという気持ちがあります。

**ユザーン** なるほど。まあ、グリーンカレーもしっかり辛いし、ふくらたけがゴロツと入っていておいしいから。これがローソンで買えるのはすごいことだと思いますよ。でも、やっぱりゲーンパーがうますぎる(笑)。

**木島** ゲーンパーの良さの伝え方がなかなか難しく、人気ランキングの上位が上がってこないのが悩みなんです。

**ユザーン** 人は、慣れ親しんだおいしさが好きなタイプと、まだ感じたことのないおいしさを探したいタイプの2つに分かれると思うんですけど、僕は断然後者の方

で。ゲーンパーには、未知の味覚を感じる。小さな頃から慣れ親しんだ味の延長線上にあるカレーも好きだけど、ゲーンパーは違う方向からガツンと殴られる感じがします。

**木島** それをレトルトで感じていただけるのは嬉しいですよ。ユザーンさんはレトルトカレーをつくる難しさをどこに感じていますか？

**ユザーン** 鍋の中では再現できるはずの味が、レトルトにすると思い通りにならないところかな。結局、試行錯誤を重ねるしかない。6年も開発を続けて、いまだに商品化できてないものもあるんです。

**木島** レトルトは高温・高圧で殺菌する工程があるので、どうしてもスパイスの香りが少し弱まりがちですよ。その分、スパイスの量を増やすなどの工夫をしています。

**ユザーン** スパイスや食材のフレッシュさを保ちたいなら冷凍とかにすればいいと思うんですけど、レトルトカレーって常温でいつでも食べられるっていうところにすごくロマンがありますよね。棚の奥に常備している小さなパックの中においしさが詰まっているという、宇宙的なロマン。

**木島** 本当にその通りですね(笑)。ロマンを追い求めて、これからも頑張ります。

## チャツネとハッカク

友人からカレーのケータリングを頼まれて、チャツネは張り切っていた。

大規模なクラブイベントで、様々なDJやバンドが出演する。もちろんたくさんのお客さんも来場するらしい。チャツネは夜なべして、二〇〇人前のカレーを作った。

こういうとき頼りになるのが、ハッカクだ。ハッカクは、レンタカーを借りて会場まで運転してくれただけではなく、大量のカレーが入った寸胴鍋二つをこぼさず運べるやり方も考えてくれた(空にした衣装ケースに入ると、「ほらな？ サイズびったりやん」)。

会場で割り当てられたのは、小さな簡易テーブルだった。カセットコンロのセットは完了したけれど、炊飯器をコンセントに入れても、保温のランプがつかなかった。チャツネが困っていると、ハッカクが、「あれ、電気通じてへんやん。言うてきたるわ」

そう言って姿を消した。誰に何を言いに行くんやろう、そう、チャツネが心配していると、パッと、赤い保温ランプがついた。その後もハッカクは、お客さんをたくさん呼び込んで、ついでに彼らからお酒をたくさん奢ってもらっていた。カレーは、あつという間に売り切れた。

「もうないやん。二〇〇人前作ったら良かったんちゃうん」ハッカクが言った。ハッカクのおかげやで、とチャツネが言うと、ハッカクは、不思議そうな顔をした。いつもそうやでと、チャツネは思った。ハッカク、ありがとう。

チャツネのカレーは評判になった。お店を出して、二〇〇人前でも、三〇〇人前でも、すぐに売り切れるようになった。ハッカクはそれから世界中を放浪して、今はスリランカの小学校で働いている。人気者の先生なのだそう。今でもチャツネは、炊飯器の赤いランプを見るたび、ハッカクのことを思い出す。

## おいしい小説

絵：新分 香代



文

西 加奈子  
にし かなこ

1977年、イラン・テヘランに生まれる。エジプト・カイロ、大阪で育つ。2004年『あおい』でデビュー。2007年『通天閣』で織田作之助賞、2013年『ふくわらい』で河合隼雄物語賞、2015年『サラバ!』で直木賞を受賞。初のノンフィクション『くもをさがす』を滞在先のカナダにて執筆し、2023年に刊行。文庫版が2026年4月に発売予定。

## 忘れがたい、家族の味

新緑の季節になると思い出すのは、亡くなった父と一緒に房総半島へ鯹釣りに出かけたこと。建設会社の社長として多忙な毎日を送っていた父にとって、唯一の楽しみは週末に釣り糸を垂らすひと時。船で沖へ出て、大好きな海を眺めながら魚を釣っている間は、いろいろなことを忘れて静かに過ごせたのだろう。父は10年ほど毎週のように釣りに行っていたが、僕と一緒にいったのは、後にも先にもその一度きりだ。

釣りに出かけると、父はいつも慌ただしく帰宅した。我が家の分の魚を台所に置いては、漁師から教わった料理の講釈を母にひと通り聞かせ、また急いで誰かの家へ魚を届けに出て行くのだった。母は幸い、魚を捌くのも料理をするのも上手な人だった。

その時の鯹釣りはとにかく豊漁で、休む暇もないほど忙しく釣り上げたので楽しかった。船の上で「バケツに水を汲んで」と言われ、力いっぱい投げて汲むように教わった。僕は海に向かって力いっぱいバケツを投げ込んだ。すると、青いバケツは海面にぶかぶかと浮き、手繰るべき紐は透き通る海の中をゆらゆらと泳いでいた。考えれば分かりそうなものなのに、情けない気持ちになったことを今も記憶している。父はいつもなら叱りそうだが、その時はニコニコと笑って上機嫌。帰りがけに、釣り船の方がバケツを回収してくれた。

帰宅すると父は、我が家の分の鯹を台所に置いて「要一郎がたくさん釣ったんだよ」と、母に嬉しそうに報告して、またどこかへ鯹を届けに出かけて行った。あまりの量の多さに、母は半ば呆れたような表情で鯹を捌いた。塩焼き、つみれ汁、そして保存が利くようにと南蛮漬を作った。僕は母の作る南蛮漬が大好きで、野菜に火を通さず食感を残すのがポイント、いくらでも食べられるような気がしたし、冷蔵庫に入れておけば日持ちもする。

今でもこの季節に南蛮漬を作ると、海に浮かんだ青いバケツと父の笑顔が目に見え。忙しくてあまり交流がなかった父と子の、大切な思い出。鯹の南蛮漬は、僕にとって忘れがたい「家族の味」なのである。

文・レシビ・写真

麻生 要一郎 あそう よういちろう

料理家、執筆家。1977年、茨城県生まれ。家庭的な味わいのお弁当やケータリングが、他にはないおいしさと評判になり、日々の食事を記録したインスタグラムでも多くのフォロワーを獲得。自らの経験や日々のあれこれを綴ったエッセイも好評を博す。著書に『僕の献立 本日もお疲れ様でした』、『僕のいたわり飯』、『365 僕のたべもの日記』、『僕が食べてきた思い出、忘れられない味 私の名店案内22』、『酸いも、甘いも。あの人がいた食卓 1977-2025』。

Instagram : @yoichiro\_aso



## 鯹の南蛮漬け

【材  
料  
2  
〜  
3  
人  
分  
】

- ・ 鯹 (3枚おろし) 2尾(4枚)
- ・ 新玉ねぎ 1/4個
- ・ にんじん 1/4本
- ・ ピーマン 2個
- ・ 小麦粉 適量
- ・ 米酢 大さじ6 A
- ・ 出汁 大さじ6 (昆布と鰹の出汁) A
- ・ 醤油 大さじ1 A
- ・ 砂糖 大さじ2 A
- ・ レモン 1/2個
- ・ 油 適量

【つ  
くり  
方  
】

- ① 鯹は1枚を2等分してから小麦粉を薄くつけておく。  
新玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切りにして、ピーマンはヘタと種をとり除いて薄い輪切りにする。
- ② パットに野菜を入れて、鍋にAを入れて加熱する。  
沸いてきたら、鍋の中身をパットにあげて、搾ったレモン汁を加える。  
(予熱で野菜をしんなりさせる)  
フライパンに多めの油を入れて、鯹をこんがり色づくまで揚げたら、油を切ってパットの中に入れる。
- ③ 粗熱がとれたら完成。

※出来立ても美味しい、冷蔵庫で少し置いて味を馴染ませても。

たべる、  
つなぐ、  
はぐくむ

### 第3回 無印良品 イオンモール堺北花田(大阪)

無印良品は「地域社会とのつながり」を合言葉に、地域を活性化させる取り組みを進めています。この連載では、食を通じてコミュニティを育む各地の活動をレポートします。



「稲田ファーム」の稲田元正さん(右)と良品計画の藤林亮(左)。

#### 「人」が店をつくる

大阪府堺市の「無印良品 イオンモール堺北花田」は、2018年の春に開業しました。無印良品として食材全般の販売を本格的に開始した第1号店で、地元である南大阪を中心に仕入れた生鮮3品(青果、鮮魚、精肉)を販売しており、無印良品の店舗とスーパーがシームレスにつながっているのが特長です。食に対する情熱と、専門的な知識やスキルをもったスタッフが結集し、新しい挑戦を積み重ねてきたことで、こうした唯一無二のお店が生まれました。

そんなスタッフの一人が、良品計画の藤林亮です。藤林は若い頃から料理の修行を積み、入社後はCafé&Meal MUJIで長年シェフを務めました。その経験を生かし、現在は大阪や京都、奈良の食材を使った地域商品の企画とレシピ開発に携わっています。そのうちのひとつが、大阪の伝統野菜「難波ネギ」を使った「難波ネギせんべい」です。



難波ネギせんべい。乾燥させた難波ネギを、海老粉やかつお節、あおさ、紅生姜と一緒に生地に練り込み、香ばしくサクサクの食感に仕上げた。



したたるほどに強いぬめりが特長の難波ネギ。

稲田さんによると、1本の苗が根元から分けつ(分蘖)するため、たくさんの本数を長期間にわたって収穫できるという。

#### 地元の生産者とともに

松原市で60年以上も難波ネギの生産を続ける「稲田ファーム」の稲田元正さんと藤林の付き合いは、12年ほど前に始まりました。当時、Café&Meal MUJIのデリメニューにも、稲田さんの難波ネギを取り入れていたといいます。

稲田さんによると、難波ネギは収穫に手間がかかり、独特のぬめりが機械加工に不向きで、一時は市場から消えかけたこともあったそう。しかし2017年に「なにわの伝統野菜」に認証されたことで、再び注目が集まるようになりました。収穫期は11月から4月中旬。今回取材を行った3月は、春先の雨の水分をたっぷり含み、最もネギのおいしい時期だといいます。ネギを育むふかふかの土づくりにも、稲田さんのこだわりが。「うちはネギだけでなく、米とキャベツで輪作をしています。米のもみ殻は、近隣の乗馬場からいただいた馬糞と一緒に発酵させて肥料にして畑に戻します。同じく、収穫後に残るネギやキャベツの外葉も、土に還って畑の栄養になるんです」

藤林は、難波ネギの魅力を次のように語ります。「稲田さんの畑で生ネギのぬめりを舐めたとき、その甘さと、鼻から抜ける強烈な香りに驚きました。筋っぽさもなく、加熱すると、さらにやわらかな食感と濃厚な甘みが出ます。煮たり焼いたり、あらゆる調理法と食材に合わせやすい。これだけの歴史を生きながらえた食材には、それだけの味と調理の魅力があると納得させられました」

そんな難波ネギの風味を生かした「難波ネギせんべい」は、稲田さんから「一度食べ出したら手が止まらなくなるよ」と太鼓判をいただきました。

#### 素材の魅力と物語を届けたい

「無印良品 イオンモール堺北花田」の店頭には、さまざまな野菜や果物が豊富に並びます。なかには、稲田さんの難波ネギのような、他ではなかなか手に入らないめずらしい青果も。すべてではありませんが、藤林が地元の生産者さんたちを訪ねてお話をうかがい、自らの目や舌を通して学びながら仕入れたものも多く取り揃えています。また、こうした食材をもとに良品計画の京都奈良事業部が手がけた地域食品も、現在では61品目になりました。「これからも、一つひとつの農産物を丁寧に扱いながら、素材の魅力とその背景にある物語をきちんと届けられるようなお店づくり・商品づくりをしていきたいと思います」(藤林)



無印良品 イオンモール堺北花田。近隣地域産の青果や鮮魚、精肉に加え、惣菜から日配品、酒類まで取り扱っている。店内には、全国各地の旬の食材を使った「諸国良品」のコーナーも充実。同じく藤林が手がけた地域商品なども並び。