

# インド スパイス、 料理を 見てとみました!

## インドスパイス料理を食べて感じた ユニバーサルデザインとは

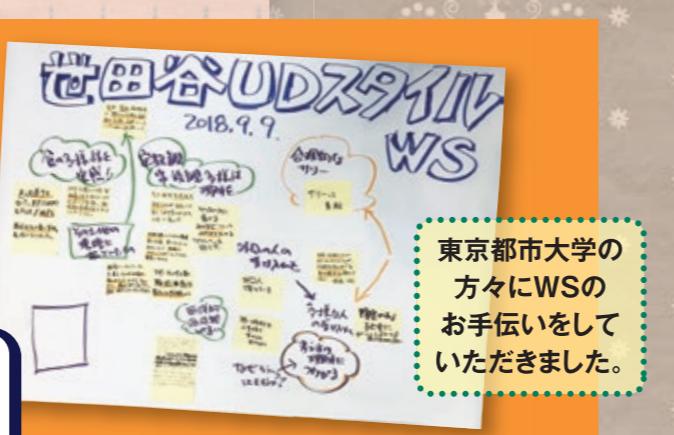
サリーが  
《UDな服》とは、  
なるほどっ!

気候や地形を理解して、  
地域を理解していくことが  
大切ですね。

異文化に興味をもつと、理解につながる。興味や理解がないと、無意識のうちに偏見や差別をもってしまうこともある。

その人が暮らしている気候や、その土地での暮らし方を知ることは、相互理解を深めるんだなと思う。

食材や食べ方、調理器具など、国や地域によって多様性があることがわかりました。



世界各国の人々が、日々していること、なぜそうするのかを、もっと知りたくなりました。

スパイスを調合した  
ように、多様な人がまざりあいながら、住みやすいまちづくりをめざしたい!

スパイスの分量は、その人のその日の体調にあうように調合することが印象的でした。

先入観が  
いけないです。  
インドの食べ物は全部辛いと思っていました。



### インドといえばチャイ? サウスインディアン コーヒー

まるやかにするため、泡立てました。泡立て方法が独特。カップを2つ持ち、上から注いで50cmくらい下のカップで受け止めます。



- インドといえばチャイのイメージが強いですが、元々はコーヒーを飲んでいたとのことです。

初体験 塩味のソーダは美味しいのか?!

### ニンブーソーダ (インド式レモンスカッシュ)



- スイート/ソルティー/スイート&ソルティーの3種類から選ぶことができます。
- カップにレモン汁を入れ、そこに下記のスパイスと塩をお好みで入れて、ソーダか水で割って飲みます。



- .....
- 岩塩
- ローストクミンパウダー
- カルダモンパウダー
- ブラックペッパー
- チャートマサラ
- .....



ポップコーンのフワフワ感が新食感!  
レモン風味が爽やかなサラダ  
こちらも体調に合わせてスパイスを調合して食べます。



甘塩っぱくてスパイシーなレモンソーダ  
日本はない味で驚きましたが、暑い夏の日に合いそうな飲み物です。

参加者は自分でスパイスを調合  
自分の体調に合わせてスパイスの量が決められるようになったら、インド通。

