



世界が認めた国民食、一皿に宿るエネルギーの源

エジプトには、すでにピラミッドやルクソール神殿などの文化遺産が6件、自然遺産が1件ありますが、昨年ユネスコの「人類無形文化遺産」のリストに登録されたのが、エジプト人のソウルフード「コシャリ (كشري, koshari)」です。コシャリは肉や魚類を一切使用しない、見た目には地味な一皿ですが、満腹感は想像以上—その理由は材料にあります。お米をベースにマカロニ、パスタなどの炭水化物に、ビタミンB群、鉄、亜鉛などを多く含むレンズ豆と“造血のビタミン”ともいわれる葉酸が豊富なヒヨコ豆を加え、その上にトマトソースやカリカリに揚げたフライドオニオン、ガーリックピネガー、チリソースを好きなだけかけて、スプーンでかき混ぜます。かき混ぜれば、かき混ぜるほど味が全体になじみ、最後の一口まで飽きずに楽しめます。

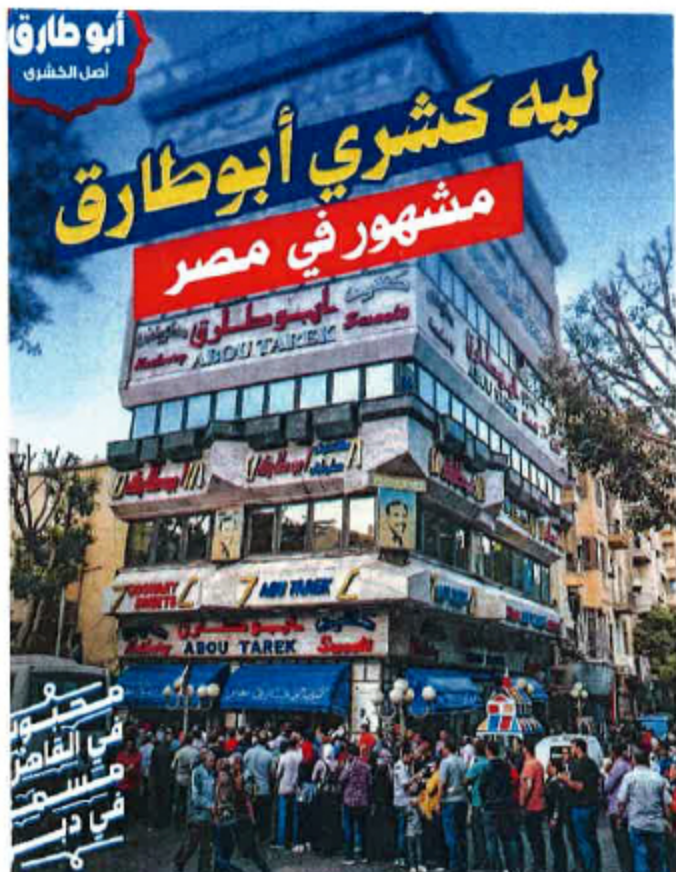


コシャリ 「Abou Tarek」 Instagram より

エジプトには、コシャリの屋台や専門店が街中にあふれています。

その理由は「安い、早い、腹持ちが良い」という、庶民にはありがたい3要素がそろっているからです。

カイロの中心部にあるタハリール広場のすぐ近くに、誰もが知るコシャリの名店「Abou Tarek (アブ・タレク)」があります。レストランの名前でもある創業者のアブ・タレクは、家計のために1950年代に、カイロの質素な路地裏で、コシャリだけの屋台販売を始めました。それが今では、一等地に4階建てのコシャリビルを築き上げ、エジプシャンドリームの象徴となっています。地元の人はもちろん、世界中のガイドブックにも載っていることもあり、多くの観光客が訪れ、全てのフロアはいつも賑わっています。



“コシャリ”は
かき混ぜる
という意味



Abou Tarek のコシャリレストラン 「Abou Tarek」 Instagram より

イスラム教のラマダンは、日の出から日の入りまでの間、断食する特別な期間です。日の入り後の食事は「イフタル」と呼ばれ、豪華な食事を家族や友人と皆で楽しみますが、ご馳走三昧の日々が続くため、だんだんと飽きてきてしまいます。ちょうど日本人が、お正月におせちに飽きてくるのに似ています。そんな時に食べたくなるのが、ジャンキーなコシャリです。ラマダンが終わりに向かうにつれ、人々がコシャリ屋に群がってきます。

ラマダン時期の一番の楽しみはイフタル、そのメは愛してやまない**国民食コシャリ**に戻るのでしょう。



テイクアウトのコシャリ

これで100円くらい

カップインスタントコシャリ

「結構イケる!」と、
カイロ日本人会の機関誌に
掲載されました



レストラン「アブ・タレク」の1階はテイクアウト、2階から4階はテーブル席で空いている席に座って注文します。

飲み物のメニューはテーブルにあります。食事はメニューはありません。なぜなら、メニューはコシャリとレンズ豆のスープのたった2種類だけ。なので、サイズを決めて注文すると、あっという間（1～2分）にテーブルに運ばれて来ます。

店ごとにソースやトッピングの配合が工夫されており、コシャリは「店の数ほど、味がある」と言われるくらい、奥深い料理です。