

ビッグカルダモンをご存知ですか？

特定非営利活動法人ミランクラブジャパン
理事長 マナダール マダープ ナラエン

カルダモンは スパイスの女王と呼ばれています。世界の古いスパイスの一つで、原産地はインド、ネパール、スリランカ等の山地です。アレキサンダー大王が紀元前に古代ギリシャに持ち帰り、その後 11 世紀にはイギリス王国に伝わり、17 世紀頃、海上交易が盛んになってからは、他の国々にも広まったと言われています。今はアジアの他の国々、カンボディア、タイ、そして南米ではメキシコ、グアテマラ等でも栽培されています。

カルダモンには大きく分けてグリーンカルダモンとブラックカルダモンの 2 種類あります。日本でカルダモンとして売られているのはグリーンカルダモンです。ネパールでは、グリーンカルダモンは“スクメル”そしてブラックカルダモンは“アラインチ”と呼ばれます。このブラックカルダモンはネパールから世界へ多く輸出しているため、ネパール・カルダモンと呼ばれたりもします。世界で消費される約 60%のブラックカルダモンはネパール産です。そしてこのカルダモンはグリーンカルダモンより約 3~5 倍大きく育ちます。(写真参照)そのためビッグカルダモンの名が付いているようです。学名は *Elettaria Cardamomum* と言いますが、普通は cardamon「カルダモン」と誤って綴られています。学者によっては、cardiac(心臓)と almond を組み合わせて、心臓に良い効果があるアーモンドであるとも言っています。

グリーンとビッグどちらも生姜科の類似植物の種子で、高さ約 3mほどになり、多年草の植物です。種子は古代から薬、香水、香辛料として利用されており、特にカレーの香辛料として使い体のバランスを整えているのです。

少量で十分な香辛料なので、毎日何杯も飲

むネパール・マサラティーには欠かせないものです。しかし料理や飲み物にあまり入れすぎると薬臭くなります。害はないのですが、香辛料に敏感な方は控えめにした方がよいです。疲労回復や整腸作用があり、油分を除く効果もあります。アーユルベータ(漢方薬のようなもの)として、消化を助けたり、喘息または呼吸をスムーズにしたりする治療薬として使用されます。日本家庭の台所では殆ど見られない調味料ですが、週 1、2 回は食べるカレーには必ず入っていて、知らず知らず食べているのです。食後 2~3 粒ならめっていると口臭が防げます。

カルダモンは香りを失うと効果が薄れるので、気密性のある入れ物に入れて、涼しく乾燥した場所に保管するのが望ましいです。

ネパールでは結婚パーティや祝賀会などに参列し、帰り際に主催者側からカルダモンも入った様々なスパイスやナッツ類、飴入りの 10cm x 20cm 位の包みももらいます。これは“マサラ”袋と言います。

カルダモンは栽培も収穫も難しく平均気温 23 度、多雨の気候に適していて、植えてから 3 年間は実らず、4 年目に結実、その後 10~15 年間は収穫できます。

ビッグカルダモンはネパール東部のパンチタール、サンクワサヴァ、テラトゥム、タプレジュンなどで栽培されています。これらの地方はネパールの有名なイラムティーの栽培地とほぼ同じ高地にあります。



グリーンカルダモン



ビッグカルダモン