

# 南インドカレー

南インドと一口にいても領土は広く、ケララ、タミルナードゥ、アーンドラ・ブラデーシュ、カルナータカの南インド 4 州の料理はそれぞれで特徴があり、とくに最南端州であるケララの料理は、キリスト教徒が多く住み、スパイスの貿易の中心であったこともあり、ほかのインドの州に比べても特徴的である。

一般的にはおかずとして野菜や豆を多用した酸味のあるサンバル（ヨーグルトのカレー）やラッサム（トマトのカレー）をはじめとしたサラッとして、辛みが強いカレーが多いのが特徴。ヤシの木やバナナの木が生い茂る海岸沿いの地域では、魚介がよく食べられており、野菜や豆類を使ったおかずや、グリーンバナナのほか、乳製品よりもココナッツミルクが好まれている。オイルもココナッツオイルが主流。スパイスで炒めたじゃがいもなどを豆粉のクレープで包んだ「マサラドーサ」、またバナナの葉の上にさまざまなおかずを乗せ・・・・・・・・・・・・・・・・