

北インドカレーは日本で食べられる主なインド料理である。大きく分けて2つの料理がある。パンジャブ料理と、ムガル料理が代表で、インド北西部と、パキスタンにまたがる地域のパンジャブ料理はインド随一の穀倉地帯で良質な乳製品の産地でもあることから、乳製品を扱ったカレー、バターチキンなどが有名。

ムガル料理は、イスラム王朝時代に作られた、宮廷料理の流れを汲む料理で、かつてのムガル帝国の厨房や中央アジアやペルシャの影響を受けて誕生した。コルマなど生クリームやカシューナッツを使ったリッチなカレーが特徴的で、こってりと濃厚で油分が多い。その他には、ムルグマッカーニ(バターチキンカレー)やキーママター(キーマカレー)、パラクパニール(ほうれん草とチーズのカレー)などが代表格。また、イスラムの影響により、肉料理の種類も豊富でタンドリチキンはよく食べられる。

主食は、小麦の加工品が主で、チャパティ(主にアタといわれる全粒子と水を捏ねてつくるインドのパンのようなもの。フライパンで簡単に焼けるため、インドの一般家庭で主食とされる。消化によく、素朴な味わいはカレーによく合う。)、ロティ(インドやパキスタン、アフリカ市諸国等で食べられているアタという全粒子をつかった無発酵パンの一種。ナンと異なる点は粉の種類、発酵させないこと、焼き方がタンドールとは限らないこと。カリッと薄い食感も特徴。インド料理レストランでは、コンロで焼いたものがチャパティ、タンドールで焼いたものがロティと区別することが多く、生地は同じものを使う)、レストランではナンなどを食べる。

インドカレー初めての方や、お肉をガッツリと食べたいという方、濃厚な味がお好みの方、米よりパン派なんていう人におすすめてです。北インドカレーはインドカレーの中でも最も店舗数が多く、ポピュラーとも言えるので、初めてインドカレーを一食するという方はまず、北インドカレーから攻めていくのが定番と言えそうです！