

インドネシアの西スマトラ州の断食

島国のインドネシアは、約 300 もの民族からなる多民族国家です。民族が違えば、文化・習慣はもちろん、言葉や性格、料理の味も違います。同じイスラム教徒でも民族によって信仰のやり方も違います。

今年のラマダーン（断食）は、いつ始まるかご存知でしょうか。今年は、5月27日に始まるのが一般的と言われています（宗派によって1~2日ずれることがあります）。イスラム教では断食を迎える際の儀式があり、地方や民族によってその内容が異なります。今回はインドネシアの西スマトラ州について、伝統的な儀式に加え、お菓子、料理について紹介したいと思います。

西スマトラ州の人はミナン族であり、ほとんどの人がイスラム教徒です。母系社会として知られているミナン族は商人として、地方に出稼ぎに行く人が多く、インドネシアのどの市場でも商売をしているという話をよく耳にします。また、パダン料理（西スマトラ州の料理の総称）が有名です。インドネシアで一般的によく見られるビーフシチューのような料理「rendang（ルンダン）」もパダン料理の1つです。



rendang（ルンダン）

ミナン族は、ラマダーンを迎える前に「Balimau（バリマウ）」という宗教的な儀式を行います。バリマウとは、インドネシア語の「ber（名詞を動詞にするとき使う接頭辞）」と「limau（limau=lime（ライム））」を合わせた言葉であり、「水浴び」を意味します。この儀式では、ライムジュースと良い匂いの花を混ぜた水を使って水浴びをするのが基本ですが、それは絶対というわけではなく、普通のシャワーで済ませる人もいます。



Balimau（バリマウ）

それぞれの地域に代表的な菓子や料理、飲み物があります。ラマダーン時期には日頃あまりに見かけない食べ物が出回ります。それらは地域の伝統的な市場で売られています。通常、その市場は午後4時から断食明けの時間（日没時間）まで営業されています。もちろんイスラム教徒でなくても、すべての人々がこの機会を楽しむことができます。

今回は、西スマトラ州のミナン族の伝統的なお菓子をいくつかご紹介します。毎日の断食が終わった時（日没後）に、最初に食べるものがこれらのお菓子であり、どれも空腹の体にやさしい味付けになっています。

➤ **Lapek nago sari** (ラペックナゴサリ)



米粉につぶしたバナナを混ぜ、バナナの葉に包んで蒸したお菓子です。

主原料：米粉、ココナツミルク、パンドンの葉（タコ椰子の葉。料理やお菓子の香り付けに使用されるハーブ）、バナナの葉、バナナ、砂糖、塩

➤ **Kolak** (コラック)



インドネシア版お汁粉。温めたココナツミルクに刻んだバナナ、パンドンの葉を入れたお菓子です。

主原料：バナナ、ココナツミルク、サゴ、パンドンの葉、パームシュガー、砂糖、塩

➤ **kue talam ubi jalar kuning** (クエタラム)

下の部分は黄芋、上の部分はココナツミルクとカラフルな2層になったわらびもちのような触感のスイーツです。温かい紅茶と一緒に食べると、より一層おいしくいただけます。

主原料：黄芋、サゴ粉、米粉、砂糖、ココナツミルク、塩、水

➤ **lemang** (レマン)

竹筒の中にバナナの葉で包んだもち米、ココナツミルクを入れて焼いたお菓子です。ラマダーンやレバラン（断食明けの大祭）にご飯の代わりとして食べられています。

主原料：餅米、ココナツミルク、竹、塩、バナナの葉

インドネシアは、日本と違って賞味、消費期限が厳しくありませんが、翌日には味が劣化するため、断食明けの時間までに売れ残ってしまったものは、捨ててしまうことがほとんどです。そのため、断食明けの時間（日没時間）が過ぎると安く買えますので、ぜひ一度ご賞味ください。

ラマダーン時期にしか味わえない食べ物を食べることもラマダーンのお楽しみの1つです。皆さんもラマダーンをぜひ楽しんでください。

以上

★岡山県インドネシアビジネスサポートデスク (PT. JC内) 概要★

所在地：Rukan Tanjung Mas Raya Blok B-1 No. 29

Jl. Raya Lenteng Agung, Tanjung Barat, Jagakarsa,
Jakarta Selatan 12530 INDONESIA

デスク担当者：PT. JC 武井 和宏 (たけい かずひろ)

対象エリア：インドネシア全域

※「岡山県インドネシアビジネスサポートデスク」では、岡山県内に事業所を有する企業や経済団体等のインドネシアでの事業展開を支援しています（岡山県から[公益社団法人 日本インドネシア経済協力事業協会](#)に業務を委託）。ご利用に当たっては、「[岡山県インドネシアビジネスサポートデスク](#)」[利用の手引き](#)をご覧ください。のうえ、[岡山県産業企画課マーケティング推進室](#)（電話 086-226-7365）までご相談ください。

※本レポートは岡山県内企業のインドネシアでの事業展開の一助とするため作成されたものであり、サポート対象に該当しない個別のお問い合わせには対応しておりません。