

【ドバイ政府観光・事務局】

4月12日（予定）よりラマダンがスタート

## ドバイの神聖なラマダン期間の過ごし方や

### ご自宅でも再現できるラマダンの食事メニュー&レシピをご紹介します

～おうち時間に！日本で購入できるドバイ発人気スナック3選！～

ドバイ政府観光・事務局より、今年は4月12日（月）より始まる予定のラマダンについての基礎知識から、期間中の過ごし方、そして食事のポイントについて詳しくご紹介します。おうち時間の健康管理にも役立つ情報になりますのでぜひ参考にしてみてください。

イスラム教徒にとって、1年の中で最も重要とされるラマダンがいよいよ始まります。ドバイの街全体が神聖な雰囲気包まれるこの時期、ラマダンとはなにか、ラマダンについての基礎知識から、ラマダン期間のイスラム教徒の過ごし方まで紐解いていきます。

さらに、これまで詳しく明かされることがなかった、ラマダン中の食事メニューと断食（ファステイング）のメリットについてわかりやすくご説明します。日本でも1日の中でファステイングの時間を設けている方が増えています。ラマダン中の断食明けに人気の食事メニューから、日本で手に入る食材で作れる簡単レシピをご紹介しますので、ご自宅で挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

さらに今回は、まだ気軽に海外旅行を楽しめない中でも、日本で購入でき、ご自宅でお楽しみいただける、ドバイ発の人気スナック3選についてもお届けします。

#### ラマダンの基礎知識

イスラム歴でもっとも重要とされる『ラマダン』は、イスラム太陰暦の第9月を意味し、2021年は4月12日（月）の夜に始まり、5月12日（水）の夜に終わるとされています。実際の日付は、イスラム太陰暦に基づいて決まるため、月の見え方によって毎年日付が異なります。

ラマダンは、世界中のイスラム教徒にとって1年で最も神聖な時期であり、預言者ムハンマドが初めて啓示を受けた月を指す内省と敬いの時を意味し、精神的にも社会的にも大変重要です。そのため、世界中のイスラム教徒は、この聖なる月を尊重し、断食や祈り、慈善活動を行ってつましく過ごし、愛する人との時間を大切にします。

ラマダンとは（ビジット・ドバイ内情報ページ）

<https://www.visitdubai.com/ja/sc7/articles/guide-to-ramadan>

#### ラマダンの過ごし方のポイント





✧ ラマダン期間中、イスラム教徒は夜明けから日没まで断食を行います。謙虚さ、忍耐強さ、そして精神性を身につけるために、信者は断食期間中、飲食や喫煙を控え、貞節を守ります。

✧ ラマダンは慈悲の月でもあり、高潔な意思と善行が一年のうちで最も大きな報酬をもたらす月とされるため、ラマダン期間中は、慈善活動やコーランの読解などを中心に過ごします。

- ✧ ラマダンを行うことは、精神的にも大きな意味を持ちます。イスラム教徒は、寛大さ、家族の絆、精神性、自制心を実践することで、心と体の静けさを確保し、平和、静けさ、自身に満足する心を築きます。
- ✧ 「ザカート」と呼ばれる慈善活動で、貧しい人々や困っている人々に手を差し伸べます。貧しい人々への食事の提供や孤児の世話だけでなく、小さな慈善活動も同様に重視しています。

### ラマダン中に断食（ファステイング）することの4つのメリット

1. 断食をすると脳がストレス状態になり、脳幹細胞の若返りを促す“脳由来神経栄養因子”というタンパク質が生成され、脳の力がアップすると言われています。
2. ラマダン期間中に断食を行うことで、代謝をリセットすることができます。断食期間中は、体を使うだけ脂肪も使い、体内の毒素を排出すると言われています。
3. 断食はインスリン抵抗性を低下させるため、血糖値のコントロールを促進し、糖尿病のリスクがある人には特に有効といわれています。
4. 断食は、体内の消化器官を強化するのに最適です。また、食生活を根本的に変えることで、不健康な食べ物の誘惑を避け、エネルギーを維持するために必要な栄養素を摂取することを促し、健康的な食生活を促進すると言われています。



### ラマダン中の食生活と日本でも再現できる簡単レシピ

#### 「スフール」と「イフタール」とは



ラマダン期間中、イスラム教徒の食事は、日の出前の「スフール」という食事で始まり、日没後の「イフタール」という食事をするまで、食事を節制します。日没後は、家族や友人とともに、喜びを分かち合い、おいしい料理と共に楽しい時間を過ごします。

#### ラマダン中の断食（ファステイング）明けにいただく食事メニューとは

➤ **ラマダン期間中の断食明けにまず食べるのは…デーツ！**

断食明けは、疲れた体の血糖値を上げる効果のあるデーツを食べます。デーツには、柔らかくてとても甘いバーリやハラウィから、有名なマジョールや乾燥したホドリーまで、様々な品種があります。

➤ **イフタール（日没後の食事）のスターターは…レンズ豆のスープ！**

日没後の「イフタール」の食事の始まりには、レンズ豆のスープをいただきます。スープは体に吸収されやすいので、断食明けのひとくちには最適です。このスープのベースとなる赤レンズ豆に、フレッシュなレモン汁が加えられ、ピタパンで作ったカリカリのクルトンがトッピングされています。

➤ **前菜の「メッセ」は2種類から選べる！**

前菜にいただく「メッセ」には、温かいメニューと冷たいメニューの2種類があります。

温かい「メッセ」は、キッベ（ブルグル小麦とひき肉のケバブ）、ファラフェル（ひよこ豆と空豆のパテを揚げたもの）、サンブーセック（インドのサモサに似たもの）、ファターヤー（肉やほうれん草、チーズなどを詰めたお菓子の盛り合わせ）などが一般的です。

冷たい「メッセ」には、タブーレー（細かく刻んだパセリにトマト、ブルグル小麦、ミントを加えたもの）やファトウシュ（ミックスベジタブル、トマト、ラディッシュをトーストしたピタパンにのせたもの）などのサラダ、フムス（ひよこ豆のペースト）やモタッベル（ナスのペースト）などのディップ、ワラク・エナブ（つる性の葉に米を詰めたもの）などがあります。

➤ **メインディッシュは、しっかりお肉をいただきます！**

メインディッシュには、スパイスで味付けした子羊をじっくりと焼き、米やナッツを混ぜたものを添えた「ウージー」という料理をいただきます。他にも、ハリース（砕いて茹でた、または粗く挽いた小麦に肉を混ぜたもの）やテリード（モロッコのタジンに似た、肉をベースに野菜を加えたシチュー）といったエミラティ料理を食します。

➤ **デザートにも栄養たっぷりのデーツが！**

食事の最後には、エミラティのスイーツ“ルゲイマート”（揚げたボール型生地を、デーツシロップに浸したエミラティドーナツ）や、中東で人気のクナーファ（細い麺のようなペストリー、またはセモリナの細長い生地を、チーズと一緒に焼き、砂糖のシロップに浸したもの）をいただきます。

➤ **ラマダン中に好まれるドリンクとは！？**

ラマダンの定番ドリンクには、ブドウの糖蜜とローズウォーターをブレンドし、オプションで松の実やレーズンをトッピングしたジェラブや、乾燥アプリコットペーストを使用した濃厚なアプリコットドリンク、クアマルディーンなどがあります。また、ラバンはクリーミーなバターミルク飲料で、そのまま飲むか、デーツ、ローズウォーター、オレンジブロッサムウォーター、サフランやカルダモンなどのスパイスで味付けして飲まれることもあります。

**ご自宅で挑戦できる！日本で手に入る食材で作れるラマダン中の人気レシピ 2 選**

ドバイの有名ホテルのシェフたちが、ラマダン期間中に食されているメニューを簡単で分かりやすく、日本のご家庭でも再現できるような材料にアレンジしたレシピをプロデュースしました。いつもの家庭の味とはまた違ったメニューに挑戦し、ドバイのラマダンの雰囲気味わってみましょう。

**ハリラ・スープ (ジュメイラ・ミナ・アサラムのシェフ ミケル・アラティ氏プロデュース)**

トマト、レンズ豆、ひよこ豆、フレッシュハーブ、ドライスパイス、肉を使ったモロッコの伝統的なスープです。具たくさんで食べ応えがあり、ラマダン期間中の断食明けにも人気のある料理です。

材料

- 玉ねぎ (みじん切り)	大 3 個
- トマト (大/みじん切り)	6 個 (約 500g)
- トマト缶 (皮がむいてあるもの)	1 缶
- トマトペースト	大さじ 4
- パセリとコリアンダー (みじん切り)	各 1/2 カップ
- セロリ (みじん切り)	2 本
- ひよこ豆 (水気を切って洗う)	1 缶
- 乾燥レンズ豆 (水洗いする)	1 カップ
- 乾燥春雨	150g
- ジンジャーパウダー	小さじ 1
- クミン	小さじ 1
- 水	1.5L

作り方

1. 玉ねぎ、みじん切りにしたトマト、トマトペースト、セロリ、スパイスを大きな鍋に入れ、香りが立つまで強火で炒めます。
2. 1にドライレンズ豆、トマト缶、水を加えます。沸騰したら蓋をして、弱火で 1 時間煮込みます。
3. ひよこ豆と春雨を加え、麺が茹で上がるまでさらに 10 分間煮込みます。
4. 器に盛り付けてお召し上がりください。

## スパイス・デーツ&フェタ・フリッタータ

(バージュ・アル・アラブのシェフ、サハル・アル・アフディ氏プロデュース)

デーツの甘味とフェタの塩味を組み合わせた中近東風のフリッタータです。

### 材料

- デーツ (半分に切って種を抜く)	(大) 6 個または (小) 12 個
- シナモン	小さじ 1/4
- (オプション) すりおろし生姜	1/8 個
- 卵	6 個
- 生クリームまたはオリーブオイル	小さじ 2
- (お好みで) 塩	適量
- フェタチーズ	1/4 カップ、飾り付け用にも少々
- ほうれん草	1 カップ
- バター	大さじ 1

### 作り方

1. オーブンを 150℃に温めておきます。
2. 小さな鍋にデーツ、シナモン、生姜のすりおろし、水を入れ、デーツが柔らかくなるまで 5 分間ゆっくりと加熱します。
3. 卵をボウルに入れ、塩少々と生クリームまたはオリーブオイルを加え、混ぜ合わさるまで泡立てます。
4. フライパンを弱火にかけ、バターとオリーブオイル (小さじ 1) を加えて溶けるまで熱します。デーツを加え、1 分ほど炒めます。そこにほうれん草を加えて、さらに 2 分ほど炒めます。具材をフライパンから取り出して皿に置いておきます。
5. 同じフライパンに卵を入れ、底が固まり、水っぽさがなくなるまで 1~2 分熱します。この時、泡立て器でかき混ぜるとふわっとした食感になります。デーツ、ほうれん草、フェタを加えてから、約 15 分~20 分オーブンに入れ、全体がほぼ固まれば出来上がりです。

**日本で今すぐ購入できる！ドバイ発の人気スナック3選！**

ドバイへ旅がしたくでうずうずしている方に、日本で購入できるドバイ発のスナック3選をご紹介します。リモートワークの気分転換や、お酒のつまみなどに、是非ドバイ発のスナックをお楽しみください。

**1. ハンター ポテトチップス（黒トリュフ風味/ヒマラヤソルト味）**



ドバイで1985年に創業したスナックメーカー「ハンターフーズ社」から発売中の『ハンター ポテトチップス』は、原材料や製法にこだわっています。黒トリュフ風味とヒマラヤソルト味の2種類あり、ワインやビールにもぴったりな上品な味わいです。昨年、テレビ番組で紹介されたこともあり、今日本でも大人気のため品薄ですので、見つけた際には是非手に取ってみてください。

製品情報

<https://www.nis.co.jp/topics/detail-23.html>

**2. ロンダ チョコレートデーツ（ダーク/キャラメル/ミルク/ルビー/ノンシュガーダーク/3種アソート）**



世界トップのチョコレートデーツの生産量を誇るドバイの「ロンダ社」。日本でも購入できる『チョコレートデーツ』にはデーツをコーティングしているチョコレートに5種の違いがあり、お好みに合わせてお楽しみいただけます。昨今、健康志向な方の中で特に人気の高いデーツは、鉄分とカルシウムが多く含まれており、デーツの自然な甘味とチョコレートのコンビネーションはドバイでも大人気です。

\* 全国の輸入食品取扱店などで販売（例年11～4月頃）

製品ページ（輸入会社：日本珈琲貿易株式会社）

<http://www.ncc.co.jp/foods/ronda.html>

製品の購入はこちら（楽天ショップ「アラスイー」）

<https://item.rakuten.co.jp/araswee/c/0000000127/>

### 3. デーツクラウンプレミアムデーツ（デーツ/デーツシロップ/デーツペースト）



UAE 発の「デーツクラウン」は、アラブ王室御用達のデーツブランド。UAE 原産のデーツを中心に世界 53 カ国に展開しています。

無添加・砂糖不使用・非遺伝子組換えのプレミアムデーツと、デーツシロップ及びデーツペーストをご購入いただけます。

美容と健康に良いと世界中で人気のデーツは、ミネラルと食物繊維を含み、お通じや高血圧でお悩みの方にも好まれて食べられています。デーツシロップはお料理の甘味付けにもおススメです。

製品ページ（輸入会社：USOUQ 株式会社）

<https://www.good-dates.com/>

ニュースリリースとは別にお送りしている、ドバイの最新情報などを記載したメールニュースをご希望の方は、[dtdcm\\_japan@dubaitourism.ae](mailto:dtdcm_japan@dubaitourism.ae) までお問い合わせください。

#### ドバイ政府観光・商務局について

ドバイが世界を代表する観光地として商業の中核を担うというビジョンのもと、ドバイ政府観光・商務局は世界中のオーディエンスのドバイに対する認知度の拡大、及び首長国への対内投資の牽引を使命としています。本国の観光分野における計画、管理、開発、そしてマーケティングにおける主要局であり、首長国の商業分野のマーケティングやプロモーション、また宿泊施設や旅行案内業者を含めた全ての観光サービスの許認可及び種別分類を担当しています。ドバイ政府観光局内のブランドや部門には、ドバイ・コンベンションやイベント局、ドバイ・フェスティバル、小売事業所（旧：ドバイイベントプロモーション事業所）が含まれます。ドバイ本局に加え、世界中に 20 か所のオフィスが設けられています。

URL : <https://www.visitdubai.com/ja>

公式 Facebook : <https://www.facebook.com/visitdubai.JP/>

公式 Twitter : [https://twitter.com/visitdubai\\_jp](https://twitter.com/visitdubai_jp)

公式 Instagram : <https://www.instagram.com/visitdubai.jp/?hl=ja>