

トウモロコシを灰汁で煮る知恵、ニシュタマリゼーション (Nixtamalization)

記事のURL

<https://www.gklibrarykor.com/ja/article/10519/>

PDFレイアウトのプレビュー - 本文の一部のみ

メキシコ料理店で食べるトルティーヤは、小麦のパンとは違う香ばしい香りともちもちした食感を持っています。ところが、このトルティーヤを作るトウモロコシの生地は、トウモロコシ粉に水を注ぐだけでは作れません。生地をこねる前に、まずトウモロコシを特別な水で煮る工程を経なければならないからです。その工程こそが「ニシュタマリゼーション (Nixtamalization)」です。ニシュタマリゼーションとは、乾燥したトウモロコシの粒を石灰水のようなアルカリ性の水で煮て浸したあと、洗って皮を取り除く伝統的な加工法で、トウモロコシをより柔らかく栄養価の高い食材に変える方法を意味します。本資料では、ニシュタマリゼーションが始まった歴史と実際の作り方、アルカリがトウモロコシの中で起こす変化、そしてこの技術と一緒に持ち込まなかった地域で起きたことまで、順に見ていきます。トウモロコシを変えるアルカリの力 メソアメリカで始まった古くからの知恵 ニシュタマリゼーションは、トウモロコシが初めて栽培されたメソアメリカ (Mesoamerica)、すなわち現在のメキシコと中央アメリカの地域で始まりました。(1) 3,000年を超える歴史これまでに見つかった最も古い痕跡はグアテマラ南部の海岸から出土した道具で、紀元前1500年から1200年ごろのものと推定されています。トウモロコシ栽培とともに、この技術もアメリカ大陸の各