

ムスリム旅行者向け料理ノウハウ集

【伊勢志摩地域】



監修：名古屋モスク・三重県調理士技能士会
発行：中部運輸局

はじめに

東南アジアの経済発展、ビザ発給要件の緩和を背景に、東南アジアからの訪日旅行者が増加傾向にあるなか、東南アジアを中心として、ムスリムの方々も日本を旅行先に選ぶ人が増えています。

そのような背景の中、日本では、ムスリム旅行者向けのサービスや、ムスリム旅行者が安心して食事ができるレストランが増えるなど、ムスリム旅行者向けの環境整備が全国各地で進んでおり、日本有数の観光資源を有する伊勢鳥羽志摩地域においても、安心して旅行を楽しんでいただくための環境を提供して行く必要があります。

ここでは、ムスリム旅行者の方を受け入れるにあたり、最も重要な要件である食事面に着目し、ムスリム旅行者向けメニューを提供するためのノウハウをまとめました。伊勢志摩サミットを契機に、今後の国際化も見据え、より多くの方が当地域に訪れ、賑わいが生まれるよう、魅力的な伊勢鳥羽志摩の料理でおもてなしをしましょう。

ご協力いただいた方たちからの声



【名古屋モスク クレシ・アブドルワハブ代表】

食事のルールが厳しいと思われるがちなムスリムですが、旅先でその土地ならではの食を楽しみたい気持ちは日本の皆さまと同じです。どのような食材や調味料が使われているかがわかれば、珍しい料理にもチャレンジできて、旅の思い出はさらにふくらむでしょう。私たちが普段気をつけていることはそれほど難しくありません。ちょっとしたアレンジで、ムスリムにも楽しめるお料理をぜひご提供ください。



【三重県調理士技能士会 松浦貞勝 会長】

日本へいらっしゃる外国人に対し、我々料理人は何が出来て何をすべきか。日本料理は多くの場合、アルコールを使っていますが、私はムスリムの方がいらっしゃる時は、アルコールの入っていない醤油や味噌を使って料理を作っています。ちょっとした工夫をすることで、ムスリムの方においしい日本料理を食べただけ。それが料理人である我々ができるおもてなしではないでしょうか。私松浦は、料理人を代表してムスリムを含む世界中のお客様を歓迎します。



【海島遊民クラブ ドウインダ ナフィサー ヌリンシャー】

伊勢志摩の食は「おいしい」です。伊勢志摩に来たら地元の食材を食べたいと思います。伊勢志摩は魚介類が有名ですが、伊勢志摩で食べられる和食は、醤油やみりん、酒やラードが入っていることも多く食べられないものも多いです。でも、ムスリムフレンドリーの食べ物が増えたら、私たちが食べられるものが増えてとても嬉しいです！



【モニターツアー参加者の声】

「伊勢鳥羽志摩地域の食文化に触れられることは、旅の思い出になります。伊勢鳥羽志摩地域にまだ訪問したことのないムスリムに、おいしいものを伝えていきたいです。」
「旅先で食べたいものが食べられることほどうれしいことはありません。あらかじめムスリムが食べられる料理があることがわかっていたら、ゆっくりのんびりと旅を楽しむことができます。」

イスラームの戒律で定められているムスリムの食事

ムスリム旅行者を受け入れるうえで理解しておくべき重要なことのひとつが「食事」です。ムスリムは、豚肉を食べない、アルコールを摂取しないなど、イスラームの戒律に従っています。

また、イスラームで「許されたもの」を示す「ハラール」。食肉であればイスラームの戒律に従い屠殺されたものがハラール肉で、ムスリムはこのハラール肉以外は食べられない方もいらっしゃいます（個人差はあります）。一方で、魚介類、野菜、果物はハラールであるため、伊勢鳥羽志摩地域の豊富な魚介類を活用すれば、この地域ならではの料理を存分に楽しんでいただくことができます。

豚肉を食べない

豚肉などの不浄とされるものの摂取が禁じられています。豚肉の加工品（ハム、ソーセージ、ベーコン、サラミなど）、豚由来成分（豚骨出汁、ラード、動物性ショートニング）、豚を揚げた油も同様です。ゼラチンや、コラーゲンなど、個人差があり、判断が分かれるものもあります。

アルコールを摂取しない

酩酊するものの摂取が禁じられており、飲酒はしません。保存料としてアルコールが添加された醤油や、調理している間に蒸発してしまうみりんについては、個人により判断が分かります。

イスラーム法に則って認められた処理をした肉でなければ食べない

豚肉以外の、牛肉、鶏肉、羊肉などに関しては、イスラームに則ったと畜がなされていない肉については、個人により解釈が分かります。



ワンポイント：食事を提供するときに気を付けること

イスラームの戒律に定められていること以外に、食事を提供するときには、以下のことに配慮すると安心して食事を楽しんでいただけます。

●メニューに原材料を標記する、ムスリムメニュー表をつくる

豚肉および豚由来成分や、アルコール（アルコール添加調味料）の使用については、明確にする必要があります。例えばピクトグラムを使いながら、わかりやすく表現しましょう。また、ムスリム旅行者向けのメニューを作るなどすれば、安心して注文が出来ます。1～2種類のムスリム向けメニューがあるだけで喜ばれます。



●調味料の原材料を確認する

アルコールや動物性の原材料が添加されている調味料があります。ムスリム向けの料理を提供する場合は、アルコールや動物性の原材料を使用していない調味料を使うと安心していただけます。一般に市販されているアルコール無添加の調味料で十分です。



ムスリム旅行者向け料理のノウハウ集

伊勢鳥羽志摩地域を訪問されるムスリムの方々に、当地域ならではの食材を使い、少しの工夫をすることにより、安心して料理を楽しんでいただくためのノウハウをまとめました。

- 刺身などの生もの (p3)
- 手こね寿司などのご飯もの (p4)
- 伊勢うどんなどの麺類 (p4)
- 海鮮鍋などの汁もの (p5)
- 伊勢エビなどの焼きもの (p5)
- 天ぷらなどの揚げもの (p6)
- 肉料理 (p6)
- パスタなどの洋食 (p7)
- スイーツ (p7)

刺身などの生ものを提供する際の工夫

伊勢鳥羽志摩地域では新鮮な魚介類を生で楽しんでもらいたいものです。生で食べるのに必要な醤油ですが、醤油にはアルコールが添加されているものがあり、これを嫌がるムスリムの方がいます。

アルコール無添加の醤油に変えれば、安心して食べられるようになります。また、イスラームの戒律とは別に、生魚が苦手な方には、焼く・蒸す・茹でるなどしてもよいでしょう。



コラム①

ハラール肉やアルコール無添加調味料等をそろえるには？

ハラール肉やアルコール無添加醤油・味噌、またムスリムの方によろこばれるチリソースなど、近年比較的手に入れやすくなってきました。卸売業者でも取扱が増え、少量であれば、インターネット通販や、ムスリムが経営する食材店、業務用スーパーで、誰でも購入出来ます。魚介類だけではなく、肉も食べたいムスリム旅行者もいらっしゃるので、ハラール肉を使うことで料理の幅も広がり、満足度も高まります。



手こね寿司、炊き込みご飯の味付けの工夫

名物の手こね寿司などを提供するときには、みりんへの気遣いも必要です。みりんはアルコールのため、摂取できないムスリム旅行者もいらっしゃる一方で、料理中に蒸発してしまえば問題はないという解釈もあり、個人差があります。判断がつかない場合は、氷砂糖を溶かして煮詰めた「蜜」を用意しておけば、みりんの代わりに甘み付けに使用できます。さらに、黒砂糖でコクを出したり、甜菜糖でも代用できます。



伊勢うどんなどの麺類を提供する際の工夫

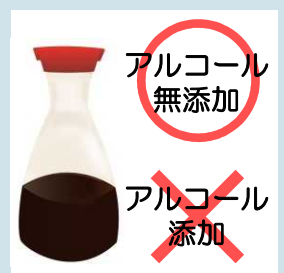
伊勢うどんやそばのつゆには、しょうゆやみりんが使われますが、アルコール無添加の醤油や、みりんの代わりに氷砂糖を溶かした蜜を使う事で安心して召し上がっていただけます。また、アルコールが添加されていない「みりん風調味料」も市販されており、より手軽に風味付けができます。



コラム②

アルコール無添加調味料

アルコール無添加調味料は、醤油、味噌などが市販されています。アルコール無添加といっても、味に大きな差はないことから、ムスリム旅行者だけでなく、他のお客様への料理にも使う事が出来ます。アルコールが含まれていないとはいえ、冷蔵庫に保管しておけば、一般の調味料と大差なく、長期間保存をすることが出来ます。



漁師汁、海鮮鍋などの汁ものを提供する際の工夫

伊勢鳥羽志摩地域ならではの漁師汁、冬になれば、豊富な魚介類をふんだんに使った海鮮鍋を提供する宿泊施設や飲食店も多いはずですが、味付けに使う醤油、みりん、料理酒は、加熱してアルコールが蒸発してしまう場合でも、気にするムスリム旅行者がいます。アルコール無添加の醤油、みりん風調味料を使用するとともに、鍋物であれば鰹出汁や昆布出汁を強めにとれば、素材の味を十分に活かすことができます。



伊勢エビ、アワビ、牡蠣などの焼きもの・蒸しものを提供する際の工夫

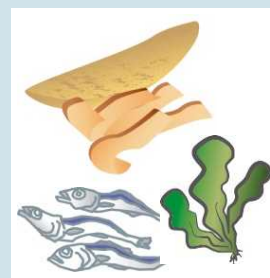
伊勢エビやアワビ、牡蠣などの焼きもの、蒸しものは、味付けとして、アルコール無添加の醤油を使えば、安心して素材そのものを楽しむことができます。また、アオサと焼き塩、ごまだれ（ごま、牛乳、豆腐）、しょうゆだれ（アルコール無添加の醤油にレモン添加）など、より食材の旨味を引き立てるオリジナルのタレを作ると喜ばれます。辛いものが好きな国の方を招くときは、チリソースも重宝されます。



コラム③

みりんや酒の隠し味がなくてもコクを出す出汁の取り方を工夫しましょう

鍋物や汁物では、風味を出すためにみりんや料理酒を使います。加熱中に蒸発してしまうとはいえ、アルコールが添加されていることを嫌がるムスリム旅行者がいます。そのため、出汁を濃厚にとるなどの工夫をするとよいでしょう。



天ぷら・フライ・唐揚げなどの揚げものを提供する際の工夫

天ぷら・フライ・唐揚げなどの揚げものはムスリム旅行者にも人気です。揚げものをムスリム旅行者に提供する際は、揚げ油に気をつける必要があります。豚由来であるラードを使って揚げたものはムスリム旅行者は食べられません。油は、動物由来ではなく、植物油を使うことで問題は解決します。このような対応により、ご当地グルメ「とばーがー」も召し上がっていただけます。ただし、植物油であっても豚やハラールでない肉を一度でも揚げた油は、使わないように注意してください。また、豚肉を揚げた油と、そうでない油で別々のフライヤーを使っている場合は、それをPRすることにより、ムスリム旅行者に、より安心していただくことができます。



肉料理を提供する際の工夫

旅先で肉を食べられると大変喜んでいただけます。ムスリム旅行者はハラール肉以外は召し上がることができない方もいますので、事前にムスリム旅行者が来られることがわかっている場合は、ハラール肉（鶏、牛など）を調達し、ムスリム旅行者向けメニューを特別に用意することで、より満足していただけます。



コラム④

揚げ油には植物由来の油を使用しましょう

揚げ油については、動物性ではなく、植物性の油をつかいましょう。

豚を揚げた油、ハラール肉でない肉を揚げた油は、植物油であってもムスリムの方は使用できません。

特別に別のフライヤーを設けるか、あるいは都度油を入れ替えるなどの対処があれば、安心していただけるとともに、この気遣いが店・施設のセールスポイントにもなります。



パスタ・クラムチャウダーなどの洋食を提供する際の工夫

パスタやクラムチャウダーなど、地元食材を使った洋食もおすすめできます。ただし、一般的なソーセージ、ハム、ベーコンなどの食肉加工品は豚肉が使われていたり、ハラールでない肉が使われています。ムスリム旅行者には、それらの食材を使わない料理を提供してください。またそれらの食材を使わないことをPRすれば、安心してご利用いただけます。味が弱い場合は、塩を多めにする、あるいは、ツナなどの魚介類などで代用しましょう。



スイーツなどを提供する際の工夫

食事の最後には、デザートも楽しみたいものです。デザートで使用する材料や調味料においても、アルコールや豚由来の成分などが含まれていないか、原材料の確認が必要です。洋菓子に使われるショートニングは、植物性のものを使うとともに、リキュールなど酒類での風味付けは控えましょう。また、ゼリーで使われるゼラチンの原料は豚由来成分のものが多いため、寒天で代用するとよいでしょう。



コラム⑤

寒天を活用してムスリム旅行者も安心して楽しめるデザートが提供できます

ゼラチンはデザートだけでなく、和食ではゼリー寄せなどにも使われます。ゼラチンは動物の皮膚や骨などのコラーゲンが原料で、主に豚由来成分で作られることから、ムスリム旅行者への配慮が必要になります。代わりに重宝されるのが寒天です。使い勝手をよくした“寒天シート”は、手軽に材料を包んだりすることが出来ることから、効率良く調理が出来ます。

