

## 6. ヒンドゥー教

### (1) ヒンドゥー教とは

#### ヒンドゥー教

- ・ 古代インドのパラモン教と民間信仰が融合しながら形づくられたもので、インドの宗教・社会制度・文化・風習などが総合されたものを意味する。「ブラフマー」「ヴィシュヌ」「シヴァ」の三神を重要視する。輪廻と解脱の思想を根本とする。
- ・ インド社会においては独特な身分制度「カースト」が今も残っており、「バラモン」(司祭者)、「クシャトリア」(王族)、「バイシャ」(庶民)、「シュードラ」(隷民)の4つを基礎に、現在では2000以上のカーストが存在すると言われる。カースト内の団結は強く、カーストごとに共通の習慣を持ち、職業、飲食、交際、通婚などに関する厳格な規制が存在する(なお、インド憲法ではカーストが否定されている)。

#### ヒンドゥー教徒に該当する国民

- ・ ヒンドゥー教徒はインド及びネパールに多数存在する。

### (2) ヒンドゥー教徒の食習慣

#### 食に対する意識

- ・ 宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する。ヒンドゥー教では食事の規制事項があるため、「口に入れる食材」、「食事の食べ方」(誰と一緒に食べるかなど)、「食事を食べる時間や時期」に対して、非常に気を遣う。
- ・ 肉食と菜食の境界が非常に強く意識されており、ベジタリアンとノンベジタリアン(非ベジタリアン)を厳格に区別する。
- ・ 穢(けが)れに対する意識が非常に強く、食べものを含め、他者の穢れが接触することを強く避ける。特有の社会身分制度「カースト」が存在し、異なるカーストと一緒に食事をするのも忌避される。不浄は血液や唾液で感染するものと考えられ、食器も使い捨てのものが最も清浄だと考えられている。不浄の対象はカーストや地域で異なり、絶対的な基準は存在しない。不浄を浄化するための方法として、菜食や断食や沐浴やヨガが行われ、高位のカーストや社会的地位の高い人ほど肉食を避ける傾向が強い。規制の度合いが厳格であるほど、浄性が高いと考えられる。
- ・ 一般に、男性よりも女性の方が口に入れる食材に対して厳しい意識を持つ傾向にある(女性が家庭を守るという意識が強いため)。

### 日常の食事パターン例

- ・ 自分の家庭で安心して食べることを選択する人が多数派である( 外食は同じ調理器具で肉を扱っている可能性も否定できないため )
- ・ 特定の宗教の祝日や特定の曜日に断食をする、願掛けのために断食する、特定の食材を一定期間食べないなど、日常的に断食をすることが多い。断食といっても完全に食を断つことは少ない( イスラム教のように厳しいものではない )

### ヒンドゥー教の料理の特徴

- ・ 家庭料理を基本としており、ほとんど外食をしない。

### 食に対する禁止事項と嫌悪感

- 肉全般、牛、豚、魚介類全般、卵、生もの、五葷(ごくん：ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ)

肉食が避けられる。肉類、卵、魚が忌避の対象となるが( 卵だけ、魚だけ食べる人もいる )、一般的に乳製品は多量に摂取する。高位のカーストや社会的地位の高い人ほど肉食を避ける傾向が強い。

厳格なヒンドゥー教徒には、肉類を料理した調理器具が使われることを忌避する人もいる。

宗教上・健康上の理由や願掛けをするため、特定の日( 1日や1週間など )だけ、肉食を避ける人もいる。

肉食をする人もいる。その場合にも食べる対象は、鶏肉、羊肉、ヤギ肉に限定される。

牛は神聖な動物として崇拜され、牛を食べることは禁忌とされる。

豚は不浄な動物とみなされ、基本的に食べることはない。

魚介類全般を忌避する場合、「鰹節の出汁」も対象であり、注意が必要となる。この場合には、「昆布出汁」などの野菜や海草を使った出汁を取る必要がある。

「ブイヨン」「ゼラチン」「肉エキス」には鶏・牛・豚・魚の肉や骨が使われており、調理時に注意する必要がある。

「バター」(牛乳の脂肪)、「ラード」(豚の脂肪)、「ヘット」(牛の脂肪)、「魚油」、「馬油」などの動物性脂は、調理時に注意する必要がある。「動物性脂」が使えない場合には、「植物油」を使用する。

「卵」については、有精卵を避けて無精卵だけを食べる人もいる。厳格なヒンドゥー教徒は、五葷(ごくん：ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ)を食べることが禁じられる。

一般的に、生ものを食べる習慣はない。

自国の料理しか食べない人も多い。

不浄の観念から、他人の料理や残り物を取り分けて食べることを拒否する。

異なるカーストと一緒に食事することを嫌う人もいる。ノンベジタリアンと食事を同席することを拒否するベジタリアンもいる。

#### テーブルマナー

- ・ 自分の皿によそわれたものは、不浄が感染しないように、決して他人に取り分けてはいけない（不浄は血液や唾液で感染すると考えられているため）。共用の皿から取り分ける場合には、自分のスプーンが共用の皿に触れないように気をつける。また、他人と飲み物を共有する場合には、容器に口をつけてはいけない。
- ・ 食前と食後には手を洗い、口をすすぐ。
- ・ 食事をする場合、相手に料理を手渡す場合、給仕する場合には右手を使い、左手を使ってはならない。

#### 日本の食事で好まれるもの

##### <食事内容>

- ・ 野菜天ぷら、豆腐は、ベジタリアンにもノンベジタリアンにも人気がある。
- ・ 日本食以外では、野菜だけのピザやパスタなど、イタリア料理も好まれる。

#### 日本の食事で嫌われるもの

##### <食事内容>

- ・ 寿司、刺身、アジの開き、納豆、イカ、タコ、生もの全般は嫌われる。
- ・ 野菜天ぷらは好まれるが、エビや魚と一緒に（同じ油で）揚げたものを嫌う人もいる（特に女性が多い）。
- ・ 鍋料理など、一つの鍋や皿を複数でつつき合って食べる料理は拒絶される。
- ・ 自国の本格的料理以外は食べない人もいる。

##### <サービス>

- ・ 日本の飲食店におけるサービスは、食べられない食材やアレルギーについて、食事前に確認しないことが多い。

#### ヒンドゥー教徒に対して良いおもてなしをするための推奨事項

##### <食事内容>

- ・ 人によって宗教上の食の禁止事項が存在することがあるため、相手の食べられないものを事前に把握しておくことが望ましい。ベジタリアン以外であれば、鶏肉とマトンは食べられると考えてよい。
- ・ 天ぷらなどを調理する場合、可能であれば、野菜を調理する鍋とそれ以外（魚やエビなど）を調理する鍋を別々にするとよい。
- ・ 鍋料理など、一つの鍋や皿を複数でつつき合って食べる料理は避ける必要がある。

- ・途中で気分を変えてベジタリアンになる人もいるため、団体旅行など、多数のヒンドゥー教徒を扱う場合には、可能であれば、ベジタリアン向けの料理を1~2セット余分に作っておいた方が安全である。
- ・ヒンドゥー教徒に1日の食事を提供する場合、朝食(トースト、目玉焼き、シリアル、果物)、昼食(インド料理専門店)、夕食(野菜天ぷら料理)を1つの参考パターンとして考えるとよい。

#### <サービス>

- ・ヒンドゥー教徒の特性を理解したうえで、食べられない食材について必ず確認する。個別の対応を取ると喜ばれる。

#### <情報提供>

- ・料理の食材が明確でないと安心して食べることができないため、オーダーを受ける際には、料理に含まれる食材・含まれない食材(豚肉、牛肉など)について説明するとよい。
- ・ヒンドゥー教徒の食の禁止事項を確認するには、まずベジタリアンかノンベジタリアンかを確認する。ノンベジタリアンであれば鶏肉、マトンでの対応が可能となる。ベジタリアンであれば、根菜を食べられるかを確認する。

#### 食事以外の禁止事項

- ・死は最大の穢れとされている。
- ・頭は神聖なものだと考えられており、人の頭(子供の頭も)を触らない。
- ・左手を使うことは避けられる。
- ・女性が露出の多い服装を着ることははしたないと思われるため、避ける方がよい。
- ・異なるカースト間では婚姻関係を結んではならない。