

## 2.イスラム教

### (1)イスラム教とは

#### イスラム教

- ・ 7世紀初めにアラビアのモハンマドが預言者として神から授かった宗教である。唯一神「アラー」を信じる一神教で、「コーラン」を聖典とする。キリスト教、仏教とともに三大宗教の1つに数えられる。
- ・ イスラム教は「スンニ派」と「シーア派」の2つに大きく分類できる。
- ・ スンニ派における信仰の基本は、「六信」(唯一神アラー、天使、啓典、預言者、終末と来世、予定(天命))を信じること、実行すべき基本的義務として「五行」(信仰告白、礼拝、喜捨、断食、メッカへの巡礼)にまとめられる。シーア派では「五信十行」と呼ばれる。

#### イスラム教徒に該当する国民

- ・ イスラム教徒は世界各地に居住しており、特にアジア、北アフリカ、中東における人数が多いとされる。中東諸国は国民の大多数がイスラム教徒であるが、世界におけるイスラム教徒の人数ではアジアが多数を占める。

### (2)イスラム教徒の食習慣

#### 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傾向が強い。食事の規制事項があるため、口に入れる食材に対して非常に気を遣う。
- ・ イスラム教徒は、「食材」、料理に付着する「血液」、調理される「厨房」と「調理器具」がイスラム教の教義に則ったものであるかということに対して、非常に敏感である。多くのイスラム教徒は「厨房」と「調理器具」まで厳密に確認しようとはしないが、敬虔なイスラム教徒には、豚を扱った厨房と調理器具で調理される料理を拒否する人もいる。
- ・ 料理の食材が明らかでない場合には、その料理を食べることを拒否する人も多い。
- ・ 食事は、信徒に対する神からの報酬と考えられており、食事を楽しむことを重視する。

#### 日常の食事パターン例

- ・ イスラム教徒の食事回数は、通常、1日3回。メインとなる食事は、国や地域における食生活の傾向が影響する(昼食メインや夕食メインなど)。
- ・ 豚肉などの禁止されている食材が混入することへの不安から、外食を避ける人もいる。

- ・ イスラム暦9月に1ヶ月にわたる断食期間( ラマダンと呼ばれる )がある。断食期間中は、夜明けから夜になるまで、一切の飲食が禁じられる( 水も飲んではいけない )。喫煙、性的な営みも禁止される。この期間の食事は、通常、夜明け前と夜の2回である。断食期間中ということもあり、夜の食事は、普段の食事よりもたくさんの量の食事を食べる。また、短期の旅行期間中に断食期間が重なった場合には、断食しないこともある。乳児や幼児、体調が優れない者は断食をしなくてよい。イスラム教徒は6~7歳頃から断食を始める( 最初はお昼までなど、徐々に身体を慣らしていく )。

#### イスラム料理の特徴

- ・ イスラム教徒が多い国では、イスラム教徒の教義の則った適切な食材を扱い、家庭料理や外食での料理が作られている。扱われている食材や料理の形態は国や地域によって様々である。また、海外から輸入した肉類などの食材や食品には、それらがイスラム教の教義に則ったものであることを表すために「ハラールマーク」( アラビア語や英語で“ HALAL ”と書かれる )を付けてあることが多い。
- ・ イスラム教徒が多い国では、マクドナルドなど、世界各国に店舗を持つファーストフード店は、その国や地域において食べてよい食材を用いた商品を開発し、提供している。

#### 食に対する禁止事項と嫌悪感

豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、イカ、タコ、貝類、漬け物などの発酵食品

特に注意が必要な食材は「豚」「アルコール」「血液」「宗教上の適切な処理が施されていない肉」である。

豚は食べるだけでなく、見ることも嫌悪する人が多い。

「ブイヨン」「ゼラチン」「肉エキス」には豚の肉や骨が使われており、調理時に注意する必要がある。ソースやスープには「豚エキス」が使われることが多い。

「ラード」(豚の脂肪)は、調理時に注意する必要がある。「植物性油」を代用するとよい。

厳格なイスラム教徒には、豚肉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。

水餃子などの「豚を想起させる名称の料理」は、たとえ食材に豚が使用されていない場合も感覚的に拒絶されるため、注意が必要である。アルコールは「料理酒」「調味料」(みりんなど)「香り付け」「デザート」など様々な料理に使われることがあり、特に注意が必要である。

「アルコールの使用を想起させるもの」も感覚的に拒絶されるため、注意が必要である。例えば、コース料理では、ワイングラスがテーブル上に置かれていることにさえ嫌悪感を表す人もいるため、アルコールを飲まないお客様のワイングラスはあらかじめ下げしておく必要がある。また、実際にはアルコール以外のソフトドリンクなども出されるとしても、「カクテルパーティー」という言い方でイスラム教徒を誘うと参加を避ける人もいる。

血液は不浄なものとして忌避される。肉類や魚の焼き具合と調理方法には気をつける方がよい。

厳密には「宗教上の適切な処理が施されていない肉」（自然死、病死、事故死した肉を含む）も食べることができないため、厳格なイスラム教徒は食べることを忌避する場合もある。しかし実際は、豚肉以外の肉類ということで、牛肉、鶏肉、羊肉を食べるイスラム教徒も多い。また、魚料理は食べられる（ただし生魚を食べる習慣がない人が多い）。イスラム教で適切な処理を施した食材は「ハラールミール」と呼ばれ、購入することが可能な食材である。

「うなぎ」「イカ」「タコ」「貝類」「漬け物などの発酵食品」については宗教上の教義で禁じられているわけではないが、嫌悪感を示されるので、料理の食材として扱うことは避ける方がよい。「ウロコのある魚」と「エビ」は食べられる。イカ、タコ、貝類は酢の物などに使われることがあるため、注意が必要である。

日本の料理で扱う食材としては一般的ではないが、「爬虫類」「昆虫類」「肉食動物」も嫌悪感を示されるので、料理の食材として扱うことは避ける方がよい（宗教上の教義で禁じられているわけではない）。なおコーランの中では、「死獣の肉」「血液」「豚肉」「異神に捧げられたもの」を食べることが禁じられている。

- ・ ハラルミールを扱うお店には、厳密には以下の規程が定められており、これらの条件を満たしたお店の料理しか口にしないイスラム教徒も存在する。しかし実際は、このような厳格なイスラム料理を要求するイスラム教徒は少数派であるといっていよい。

<ハラールミールを扱うお店の条件>

調理場に対する制約（ハラールミール以外は一切扱わない）

調理器具に対する制約（ハラールミール以外は一切扱わない）

注）国や地域によっても異なるが、イスラム教徒以外の方が店を訪れる可能性があるため、アルコールを用意している店も多い。ただし、イスラム教徒にアルコールを提供することはできない。

注）厳格なお店では、イスラム教徒以外が食材に触れる場合は、薄い手袋を付けて直接触れないようにすることもある。

#### < ハラルの屠殺方法 >

- 1) イスラム教徒が屠殺を行うことが条件（イスラム教徒であれば誰が行ってもよい）。
- 2) 動物の顔をメッカの方向に向け、アッラーファクバル（アッラーは偉大なり）と唱え、鋭い刃で頸動脈を切る。首を全部切り落とさない（全部切り落とすとハラールではなくなる）。
- 3) 血液を全て抜く（逆さにつるすなど）。血液を出し切るまで肉を使ってはならない。血液が全て抜け、真っ白になった肉がハラールミールとして扱われる。

#### テーブルマナー

- ・ イスラム法（「シャリーア」と呼ばれる）は食事のマナーも定めている。食事前と食後には祈りの言葉（成句）を唱える。また、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。
- ・ その国や地域における食習慣に合わせて、右手、フォーク、ナイフ、スプーンなどを使って食事を取る。

#### 日本の食事で好まれるもの

##### < 食事内容 >

- ・ 天ぷらが好きな人が多い。

#### 日本の食事で嫌われるもの

##### < 食事内容 >

- ・ 肉を扱う料理は、豚肉が混入することへの不安から、食材や調味料が明らかでない場合には忌避されることが多い。特に豚エキスに対する不安感がとても大きい。
- ・ 生魚は、食べる習慣がない国が多いため、好まれないことが多い。
- ・ 内陸部に暮らしている人は魚介類を食べる習慣がないことも多いため、魚介類の料理全般を好まない人もいる。
- ・ インスタントラーメンは、フリーズドライでも、豚のスープで作られているため、食べることを避ける。

##### < 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。
- ・ 一般に日本人はイスラム教に対する理解が乏しいため、偏見などが原因で、不愉快な思いをすることもある。

##### < 情報提供 >

- ・ イスラム教徒に対応しているレストランに関する情報提供がほとんどないため、どこで食事を取ればよいのか分からない。

<その他>

- ・ 礼拝をする適当な場所が見つからないことも多い。

イスラム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>

- ・ 豚肉とアルコールについては、食材や各種調味料の一つひとつにできるだけ気を遣って確認をする方がよい。厳格なイスラム教徒は、豚肉を調理した調理器具を使われることを忌避することもある。多くのイスラム教徒はそこまで厳密な確認をしないが、基本的にイスラム教徒は同じような心情を持っているため、相手の気持ちを配慮する必要がある。

<サービス>

- ・ 相手の国籍が分かる場合は、事前にその国のイスラム教徒の特性を理解したうえで、食べられない食材を必ず確認する。個別の対応を取ると喜ばれる。特に手を使う料理を出す場合、右手が届き易い場所に置くとよい。
- ・ イスラム教徒は1日5回の礼拝を行うため、礼拝の場所と時間について配慮するとよい。特に食事時間の前後が礼拝の時間と重なることがあるため、リクエストがあった場合に対応できるように、適当な部屋を準備・案内することを想定しておいた方がよいこともある。

<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人が多いため、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。
- ・ ハラル料理を提供できるホテルやレストランでは、あらかじめ「ハラル料理が提供できます」などの案内をメニューやホームページなどで示すことも検討するとよい。
- ・ ビュッフェ形式の場合、牛肉を扱っている料理には「beef」、豚肉を扱っている料理には「pork」など、食材を識別できるように情報提供をする方がよい。豚の姿を見ることも嫌悪されるため、メニューに「豚のイラスト」を書くことは避けるべきである。
- ・ イスラム教徒が礼拝をする際に、方角(東西南北)を尋ねられる場合があるため、尋ねられる前にあらかじめ確認をしておいた方がよい。

<その他>

- ・ イスラム教徒は1日5回の礼拝を行うため、イスラム教徒を相手にスケジュールを立てる場合には、配慮が必要である。
- ・ イスラム教の断食月の期間には、イスラム教徒の前で飲食を取ることは避ける方がよい(イスラム教徒は日中、水を含めて一切の食事を食べないため、配慮が必要である)。同様に、断食月の期間にイスラム教徒を相手にスケジュールを立てる場合、日中の運動やハードスケジュールは避ける方がよい。ただしイスラム教徒はその日の断食を終えた後(=夜)にたくさんの食事を食べるため、多くの食事を提供するとよい。

### 食事以外の禁止事項

- ・ 人と挨拶する際に、相手が同性の場合は、軽い会釈もしくは右手で握手をする。相手が異性の場合、相手が握手を求めてこない限り、身体的な接触は避ける。
- ・ 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。
- ・ 露出の多い服装ははしたないと思われるため、避ける方がよい。
- ・ イスラム教徒の女性は、家族以外の男性に対して髪を隠すことが礼儀正しいとされる。
- ・ 犬は不浄な動物と考えられており、嫌われる。
- ・ 日本や欧米の香水はアルコールが含まれることが多いため、好まない（香水を付けること自体は好まれる）。
- ・ ヌード写真などは扱わない。
- ・ イスラム教では、偶像崇拝が禁じられている。
- ・ コーランは非常に神聖なものとされており、丁寧に扱う必要がある。
- ・ イスラム教国では、金曜日が集団礼拝の日として休日になることが多い（安息日ではない）。

### （３）イスラム教に関する情報の問合せ先

- ・ 「イスラミックセンター・ジャパン」  
〒156-0041 東京都世田谷区大原 1-16-11  
TEL：03-3460-6169、FAX：03-3460-6105  
非営利・非政治の、日本におけるイスラム教徒のための団体  
同団体のホームページでは、全国のハラールミールの販売店一覧が紹介されている。オンラインで注文できる販売店も存在するが、同団体では、これらの店が扱う商品のハラール性を保証しているものではない。  
<http://islamcenter.or.jp/jpn/Halalfoodstores.J.htm>  
ハラールミールには、牛肉、マトン（1歳以上の羊肉）、鳥肉が存在する。  
牛肉は比較的安価に入手できるが、マトン、鶏肉はやや高価である。
- ・ 「宗教法人日本ムスリム協会」  
本部事務所：  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-26-5 バロール代々木 1004 号  
TEL：03-3370-3476、FAX：03-3370-3420  
営業時間：平日 10:00～18:00、休日：土・日・祝祭日、年末など  
日本における最初のイスラム教徒の団体。政治色を持たず、幅広い活動を行っている。