

5.ユダヤ教

(1)ユダヤ教とは

ユダヤ教

- ・ 古代イスラエルに発祥し、唯一神「ヤハウェ」を信じる一神教である。ユダヤ人を神から選ばれた選民とみなし、救世主(メシア)の到来を信じる。モーセの律法「トーラー」(キリスト教の旧約聖書中、モーセ五書を指す) 律法「タルムード」などの聖典がある。
- ・ ユダヤ教を信仰する人とその子孫が「ユダヤ人」と呼ばれるが、厳密な定義は難しい。ユダヤ教は大きく3つの宗派に分けることができる。厳格なユダヤ教徒(「正当派」)は外見に特徴があって、黒服と黒の山高帽を身につけ、髭(ひげ)ともみあげを生やしており、食事の規程も厳格に守る。現代社会に合わせて、食事の自由を認めて生活をする「改革派」に属する人たちもいる。その中間には「保守派」がいる。

ユダヤ教徒に該当する国民

- ・ イスラエル共和国、米国、ロシアなど、世界各国に存在する(イスラエル共和国はユダヤ人の国家として1948年に建国された)。ユダヤ料理の食材が入手しやすい地域にまとまって住む傾向が強い。

(2)ユダヤ教徒の食習慣

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。
- ・ 「カシュルート」と呼ばれる食事規程が存在し、食べてよいものと食べてはいけないものが厳格に区別されている。適切な食材を選ぶのは主婦の仕事であり、食べることが適当か不明な食材は、ラビ(=ユダヤの宗教指導者)に相談をして、判断を下してもらう。
- ・ 食に対して禁欲的であることが精神的だとは考えない。むしろ、心のこもったご馳走が宗教的な境地を高めると考え、断食の後の食事などを大切にしている。
- ・ 規程を遵守することによって、ユダヤ人のアイデンティティを守ろうという意識も強い。

日常の食事パターン例

- ・ カシュルートの規程された食材を選び、律法に規程された作法に基づいて食事を取る。土曜の安息日（金曜日の日没から土曜日の日没前までの期間で「サバス」と呼ばれる）や祝祭日には食べる料理も決まっている。
- ・ サバスの食事は、金曜日の夕食、土曜日の昼食、土曜日の夕食の3回で、金曜の午後に特別の食事が用意される。
- ・ 禁止されている食材が混入することへの不安から、外食を避ける人も多い。
- ・ ユダヤ教には年6回の断食日が存在し、一切の飲食が禁じられる。
- ・ 過越（すぎこし）の祭り（ユダヤ教三大祭り）の期間中は、イースト菌の入ったものを食べることが禁じられる。また、食器も特別なものを使わなければならない。

ユダヤ料理の特徴

- ・ カシュルートの規程に則った食材を使用した料理となる。チキンスープ、ゲフィルテ・フィッシュ（鱒や鯉のすり身に卵や玉ねぎを混ぜて作った団子）、ホレント（豆、肉、ジャガイモ、いろいろな野菜の煮込み）、白パン、ツイミス（かぶと人参のシロップ漬け）などが食べられる。詰め物をした魚は、典型的なユダヤ料理の1つである。
- ・ イスラエルやユダヤ教徒が多い地域では、カシュルートの規程に則った適切な食材を扱うレストランが存在する。

食に対する禁止事項と嫌悪感

豚、血液、イカ、タコ、エビ、カニ、ウナギ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組合せ など

ユダヤ教では、「カシュルート」において、食べてよいものと食べてはいけないものが厳格に区別されている。ユダヤ教で食べてよい食べ物は「コーシェル」と呼ばれる。

特に注意が必要な食材は「豚」「血液」「宗教上の適切な処理が施されていない肉」「乳製品と肉料理の組合せ」である。

「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。

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。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。

イカ、タコ、エビ、カニ、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。また、カニかまぼこなどの「カニを想起させる名称の料理」は、たとえ食材にカニ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。

厳密には「宗教上の適切な処理が施されていない肉」も食べることができないため、肉類を食べることを忌避するユダヤ人もいる。専門の屠殺人が処理をして検査を済ませた肉でないと、コーシェルとは認められない。それほど厳格ではないユダヤ教徒であれば、牛肉、鶏肉、羊肉を食べる人もいる。また、魚料理は食べられる。

ユダヤ教で適切な処理を施した食材は「コーシャミール」と呼ばれるが、日本国内では入手が困難である。

乳製品と肉料理の組合せとは、“お腹のなかで乳製品と肉料理が一緒になってはいけない”ということである。乳製品と肉料理を一緒に使った料理を食べること（チーズバーガー、肉入りシチューなど）、献立の中に乳製品と肉料理が一緒に存在すること、同じ調理器具で乳製品と肉料理を一緒に煮ること、乳製品を食べた後の数時間以内に肉料理を食べること（肉料理を食べた後の乳製品も同様）も忌避される。日本の料理で扱う食材としては一般的ではないが、ユダヤ教の聖典では「ラクダ」「ウサギ」「ほとんどの昆虫類」「肉食動物」「一部の鳥類（猛禽類、ダチョウ、カラスなど）など、様々なものを食べることが禁じられている。特別な食材を使う場合は事前に確認をするとよい。

テーブルマナー

- ・ 食事の際には手を洗い、感謝の祈りを捧げるなど、律法によって食事の作法が定められている。

日本の食事で好まれるもの

< 食事内容 >

- ・ 肉をあまり使わず野菜と魚中心の日本の食事は、カシュルートに従った食事になるため、安心して食べられることが多い。

日本の食事で嫌われるもの

< 食事内容 >

- ・ 肉を扱う料理は、宗教上の適切な処理が施されていないため、忌避されることが多い。

< 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。

< その他 >

- ・ 日本国内ではコーシャミールの入手が困難である。

ユダヤ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>

- ・ 肉類を使わず、野菜と魚を中心に扱う料理を提案するとよい。

<サービス>

- ・ ユダヤ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は必ず確認する。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。

食事以外の禁止事項

- ・ 安息日には、一切の労働が禁じられている(金銭を扱うこと、火をおこすこと、書くこと、薪を切ること、裁縫をすることなどは、すべて労働とみなされる)。

(3) ユダヤ教に関する情報の問合せ先

- ・ 「日本ユダヤ教団」
〒150-0012 東京都渋谷区広尾3丁目8-8
TEL : 03-3400-2559、FAX : 03-3400-1827
e-mail : office@jccjapan.or.jp
東京・広尾にあるジューイッシュ・コミュニティ・センター
同事務所2階では、コーシャミールのレストランも提供している。