



シッダ・コーヒー

レシピ(8人分)

材料

水 5 カップ

カルダモン(ホール) 8 個 切れ目を入れる

砂糖 大さじ4~6(またはお好みで)

温めた牛乳、または生クリームと牛乳のハーフ・アンド・ハーフ 2カップ半

ひいたナツメグ 小さじ 1/8 ~1/4

ひいたコーヒー カップ 1/4

インスタントコーヒー 大さじ 1/2

大きめの鍋に水を入れ、カルダモンと砂糖を加え、中強火で沸騰させる。牛乳(またはハーフ・アンド・ハーフ)を加え、再度沸騰させる。香りを出すために5分ほど煮る。

ナツメグ、ひいたコーヒー、インスタントコーヒーを加え、30 秒ほど煮る。

火を消し、ふたをして、牛乳にコーヒーとカルダモンを 5~7分そのまま浸して抽出する。

味見をして香辛料の加減を調整する。

チーズクロス(粗目のガーゼ)または細か目のこし網でこし、カップに入れて出す。

注意:このレシピは家庭で楽しむためのもので、商業用ではありません。従って、このレシピを他のいかなる場でも公表することはご遠慮ください。





シッダ・コーヒー

スワミ・クリッパ・ナンダによる紹介

2020 年のこれまでに行われた「テンプルの中にいなさい」のサツァングの幾つかで、プージャーリー（プージャーを行う人）が、ナイヴェーデャをささげました。彼らは、バガヴァーン・ニッテャ・ナンダに神聖な食べ物をささげたのです。この食べ物をささげる一部として、プージャーリーはバデ・バーバにとっても特別な飲み物をささげました。それが、シッダ・ヨーガの道で愛されるようになった飲み物——シッダ・コーヒーです。

シッダ・コーヒーは、バーバ・ムクターナンダが、彼のグル、バデ・バーバに敬意を表して作りました。バデ・バーバは南インド出身で、そこではコーヒーの木が栽培され、コーヒーは多くの人々が飲む伝統的な飲み物でした。バーバは 1975 年に、オークランドのシッダ・ヨーガ・アーシュラムのキッチンで、初めてシッダ・コーヒーを作りました。初め、それは「バーバのコーヒー」として知られ、甘いミルクコーヒーにインドの香辛料——カルダモンとナツメグ——を加えるのが特徴でした。それはすぐに大当たりしました！ しかしそれは、バーバが作る食べ物としては珍しいことではありませんでした。

バーバは料理に精通し、人々に食べ物を与えるのが大好きでした。若き探究者としてインド中を旅していた間に、バーバはシッダールダ・スワミのアーシュラムで料理の手伝いをしました。後にバーバがグルとなり、世界ツアーに乗り出した時、彼はどこに行っても人々に食べ物を与えたものでした。

キッチンにいる時のバーバを、彼がいかに尊敬の念を持って食べ物を扱っているかを、いかに皆が「食べ物は神である」という意識を持つよう導いているかを見るのは、大きな喜びと栄誉でした。バーバは、熱意と効率性、そして驚くほどの創造力をもって料理しました。彼は、私たちが一緒にしようと思わないかもしれない味も混ぜましたが、必ずそれは、私たちが想像するよりずっとおいしかったものです。彼は、その料理が特定の香辛料、あるいはレモンのもう一絞りが必要とする時を常に分かっていました。そしてバーバのもとでは、食べられる物は絶対に無駄にされませんでした——ブロッコリーの茎さえも。

もちろん、その構成要素より、これらすべてを総合したことの方がずっと偉大でした。バーバの食べ物の中には、神々しい味わいだけでなく、彼の恩恵と愛を体験することができました。バーバのレシピは単に胃を満足させるだけでなく、魂も満足させました。まさに、バーバの料理には、神聖な錬金術があったのです。

このシッダ・コーヒーのレシピは、バーバと一緒に何年も料理をしてきた人々の最善の努力により、バーバが意識せずに創造したものを書き出して表したものです。香辛料を加えることは、風味を付けると同時に消化を助けます。ご存じのように、バーバはアーユルヴェーダの広範囲にわたる知識を持っていました。そして、アーユルヴェーダの原則に従って、どのように食べ物を薬として作り上げ、特定の食べ物の消化を助けるためにどのように香辛料を選択し、調整するかを知っていました。つまり、このコーヒー、彼のコーヒー、シッダ・コーヒーがそうでした。それはあらゆる面で、滋養を与えるのです。

