

## ハラールQ & A 目次

### イスラム教とは

- Q 1 世界の宗教の中で、イスラム教はどのくらいを占めますか……………1
- Q 2 なぜエルサレムには三大宗教の聖地が密集しているのでしょうか……………2
- Q 3 「岩のドーム」について教えて下さい……………2
- Q 4 ムハンマドとはどのような人ですか……………3
- Q 5 コーラン（クルアーン）とは何ですか……………3
- Q 6 現在日本で生活するムスリム教徒はどのくらいいますか……………3
- Q 7 ムスリムとは何ですか……………4
- Q 8 イスラム教徒の人口はどのくらいを占めますか……………4
- Q 9 イスラム教の決まりごと（戒律）は何ですか……………5
- Q10 イスラム教の服装の決まりごとは何ですか……………6
- Q11 ヒジャブとは何ですか……………6
- Q12 イスラム教徒の女性は、ヒジャブをかぶらなくては  
ならないのですか……………7
- Q13 ジハードとは何ですか……………8
- Q14 ムスリムの日常生活はどのようなものですか……………8
- Q15 キブラとは何ですか……………8

Q16	お祈りの回数は決まっていますか……………	9
Q17	お祈りの時刻は個々の判断ですか……………	9
Q18	ラマダンとは断食だけのことですか……………	9
Q19	全てのイスラム教徒が断食しないといけないのですか……………	10
Q20	ラマダンの断食の考え方はどのようなものですか……………	10
Q21	ラマダンの断食の仕方はどうですか……………	10
Q22	断食後の食事について……………	11
Q23	喜捨について……………	11
Q24	日本でのラマダンはどのように行われていますか……………	11
Q25	モスクとはなんですか……………	12
Q26	モスクはお祈りだけの場所ですか……………	12
Q27	イスラム教の食に対するタブーは何ですか……………	12
Q28	シャリーアとは何ですか……………	13
Q29	イスラム教を国教とする国での、非ムスリムの自由・財産・生命の 権利の制限はどうなっていますか……………	13
Q30	イスラム教国内での、刑罰はどんなものがありますか……………	14
Q31	ムスリムと非ムスリムの婚姻に関する制限はありますか……………	14
Q32	イスラム教では占いや魔術は禁止されているのですか……………	14

## ハラールとは

- Q33 ハラールとは何ですか……………15
- Q34 なぜハラールである必要がありますか……………15
- Q35 ハラールは絶対ですか……………15
- Q36 調理師、キッチンのスタッフはムスリム（イスラム教徒）である  
必要がありますか……………15
- Q37 調理道具は取り換える必要がありますか……………16
- Q38 食材の保管はどのようにすれば良いですか……………16
- Q39 食材の運搬はどのようにすれば良いですか……………16
- Q40 肉、野菜および調味料の扱いはどうすれば良いですか……………16
- Q41 お祈りせず処理された食肉は、使用できますか……………17
- Q42 万が一ハラールでないものを出してしまった場合はどうなりますか  
・どうすれば良いですか……………17
- Q43 ハラームと非ハラールとは何ですか……………17
- Q44 イスラム教徒の接客はどのようにすれば良いですか……………18
- Q45 ムスリムフレンドリーとは何ですか……………19
- Q46 豚及び豚由来の食品等は何故食べてはいけないのですか……………19
- Q47 アルコールは何故禁止されているのですか……………20
- Q48 ハラールフードの判断基準はなんですか……………20

- Q49 遺伝子組み換えの作物はハラールですか……………20
- Q50 ハラール食材（肉類）について重要なことを教えてください……………21
- Q51 ハラール食材（魚・海産物）について重要なことを教えてください…21
- Q52 ハラール食材（植物・野菜）について重要なことを教えてください…22
- Q53 ハラール食材（ミルク・卵）について重要なことを教えてください…22
- Q54 ハラール食材（基礎調味料）について重要なことを教えてください…22
- Q55 ハラール食材（酢）について重要なことを教えてください……………22
- Q56 ハラール食材（香辛料）について重要なことを教えてください……………23
- Q57 ハラール食材（加工品）について重要なことを教えてください……………23
- Q58 飲料について注意することを教えてください……………23
- Q59 ハラール調味料の「だし」の選び方を教えてください……………24
- Q60 ハラール調味料の「味噌」の選び方を教えてください……………24
- Q61 ハラール調味料の「醤油」の選び方を教えてください……………25
- Q62 ハラール調味料の「砂糖」の選び方を教えてください……………25
- Q63 ハラール調味料の「酢」の選び方を教えてください……………25
- Q64 ハラール調味料の「マヨネーズ・ソース類」の選び方を  
教えてください……………26
- Q65 ハラール調味料の「みりん」の選び方を教えてください……………26
- Q66 ハラール調味料の「油」の選び方を教えてください……………26

- Q67 和食で使われる酒(アルコール)で注意することは何ですか……………26
- Q68 一般衛生について注意することを教えてください……………27
- Q69 日本ではイナゴ、蜂の子等の昆虫が時として食されています。  
ムスリム社会ではどのように扱われていますか……………27
- Q70 西洋料理で食材となるウサギは、ムスリム社会では  
どのように扱われますか……………27
- Q71 西洋料理で食材となるエスカルゴは、ムスリム社会では  
どのように扱われますか……………27
- Q72 ジビエ料理の一つの牡丹鍋(イノシシ鍋)は、イスラム教徒に  
提供できますか……………27
- Q73 動物由来の堆肥(豚など)で育てた野菜・果物はハラールですか……28
- Q74 ムスリムでもアルコールが許可されている国があると  
聞きましたが……………28

## イスラム教とは

### Q 1 世界の宗教の中で、イスラム教はどのくらいを占めますか

A 次表の通り 2016 年時点で、世界の主要宗教信徒数(七大陸・地域)のうち 23.6% を占めています。

(単位：千人)

	主要宗教	アジア	アフリカ	オセアニア	北アメリカ	ヨーロッパ	ラテンアメリカ	世界計	比率(%)	国数
2016年	キリスト教徒	384,404	591,405	28,733	276,225	575,674	591,547	2,447,988	32.9	234
	カトリック	149,877	212,659	9,320	88,450	273,849	508,306	1,242,461	50.8	234
	プロテスタント	97,186	222,513	12,998	61,019	92,868	66,015	552,599	22.6	231
	東方正教会	18,624	50,968	1,064	7,990	204,158	1,307	284,117	11.6	138
	イスラム教	1,191,467	506,577	722	5,597	45,949	1,733	1,752,045	23.6	202
	ヒンズー教	1,011,584	3,279	637	1,959	1,173	789	1,019,421	13.7	144
	仏教	512,967	284	763	4,776	1,863	819	521,492	7.0	152
	中国民間宗教	439,259	151	129	834	568	204	441,145	5.9	120
	民族宗教	157,416	103,070	407	1,272	1,212	3,849	267,226	3.6	145
	新宗教	60,975	219	133	2,485	651	1,988	66,451	0.9	121
	シク教	24,025	85	122	869	632	8	25,741	0.3	64
	スピリティズム	6,607	129	127	6,041	1,436	438	14,778	0.2	146
	ユダヤ教	2	3	9	257	149	14,130	14,550	0.2	59
	合計	4,436,224	1,216,130	39,901	360,529	738,849	630,089	7,432,663	100.0	234
キリスト教の伸長率%		125.3	169.9	120.5	110.8	104.3	132.0	127.0	97.7	90.0
イスラム教の伸長率%		156.7	168.7	189.0	102.7	143.7	130.4	159.3	122.8	109.8

\*ロシア全域は「ヨーロッパ」に、旧ソ連の中央アジア諸国は「アジア」に含む。

\*合計には無宗教、無神論、その他の宗教を含む。

\*比率は世界総人口を 100 とした場合の%。

(出典：それぞれ「ブリタニカ国際年鑑」1996年および2017年版)

## Q2 なぜエルサレムには三大宗教の聖地が密集しているのでしょうか

A エルサレムには、ユダヤ教、イスラム教、キリスト教の聖地が密集していて、この三つの宗教の信者がそれぞれ「この場所は自分たちのもの」と主張し、現在でもなお対立している状況です。それは、それぞれの教典の内容が元になってきます。

①ユダヤ教の教典「旧約聖書」にはユダヤ人の祖先であるアブラハムが、神に信仰心を試される話があります。神はアブラハムに、一人息子を殺すように命じます。アブラハムは悩みますが、丘の上の岩に息子を横たわせ、刃物で殺そうとします。すると「お前の神への信仰心はわかったから、もう殺さなくて良い」と言う声が聞こえ、アブラハムは息子の代わりに羊を捧げ、丘を降りて行きます。ユダヤ教ではこの岩を「聖なる岩」とし、岩のあるところに神殿を建てました。この神殿は紀元70年にローマ帝国によって壊され、現在では神殿の西側の壁のみが残っています。

これが「嘆きの壁」でユダヤ教徒たちが熱心にお祈りをする場所になりました。

②イスラム教徒にとっても、旧約聖書に出てきた「聖なる岩」は信仰の対象で、天使に連れてこられてメッカからエルサレムにやってきた開祖ムハンマドは、この「聖なる岩」の上に手をつけて、そこから天に上がって行ったとされています。7層からなる天を上がって行ったムハンマドは、かつて神の声を聞いた預言者たち（アダム、アブラハム、モーセ、イエス）に会い、再びエルサレムへ降りてきて、メッカに戻ったといわれています。

③キリスト教徒にとっても、イエス・キリストが十字架にかけられた場所として、聖なる地となっています。ベツレヘムで生まれたイエスは、パレスチナの各地で布教活動を始め、その後エルサレムに入ってから捕らえられてしまいます。捕らえられたイエスが十字架に架けられた場所が「ゴルゴタの丘」で、この丘とされる場所に建設されたのが「聖墳墓教会」です。イエス・キリストの聖なる墓があった場所にたてられた教会という意味です。

(出典：<http://tabiburo.com/jerusalem-3religion-537.html>)

## Q3 「岩のドーム」について教えてください

A 岩のドームは、東エルサレムにあり、カアバ、預言者のモスクに次ぐ第3の聖地であり、「神殿の丘」と呼ばれる聖域となっています。現在はイスラム教徒の管理下にありますが、南西の壁の外側の一部だけが「嘆きの壁」としてユダヤ教徒の管理下にあります。

この壁は、ユダヤ教、キリスト教、イスラム教にとって重要な関わりをもつ聖なる岩を祀っています。それゆえ、このドームは、その神聖な岩を覆った記念堂であり、礼拝所としてのモスクではありません。

#### Q 4 ムハンマドとはどのような人ですか

A ムハンマド（570年頃～632年6月8日）は、イスラム教の開祖、軍事指導者、政治家。アラビア半島中西部、ヒジャーズ地方の中心都市メッカの支配部族であるクライシュ族出身で、その名門ハーシム家のひとり。イスラム教では、モーセ（ムーサー）、イエス（イーサー）その他に続く、最後にして最高の預言者（ナビー）でありかつ使徒（ラスール）とみなされています。また世俗君主・軍人としても有能で、アラビア半島にイスラム国家を打ち立てました。

#### Q 5 コーラン（クルアーン）とは何ですか

A コーランは、アラビア語で書かれたイスラム教の聖典で、ムハンマドが最初に啓示を受けた610年から632年の死に至るまでの22年間、預言者として、また共同体の政治的指導者として活躍する折々に神から下されたとされる啓示を人々が記憶し、後に第3代カリフ、ウスマーンの時に集録されたものです。114章からなり、内容は、神の唯一性（タウヒード）、ユダヤ教、キリスト教とも共通する天地創造から最後の審判に至る人類史のほか、儀礼的規範、徳目、礼儀、作法、婚姻・相続・売買・刑罰などの法的規範まで多岐にわたっています。これは端的に神の言葉と信じられ、イスラム教徒の全生活、全行動を規制するものです。

（出典：百科事典マイペディア）

#### Q 6 現在日本で生活するムスリム教徒はどのくらいいますか

A 現在日本で生活するイスラム教徒は、調査方法によって差はありますが、おおむね10万人いると言われています。

大都市圏に多いですが、イスラム教徒の留学生も国立大学を中心に、各都道府県に在留しています。

また、企業研修として来ているイスラム教徒もいます。訪日観光客の中でのイスラム教徒の割合は、それほど高くはありませんが、数十万人規模で訪れていると言われています。

（第3節出典：「イスラーム教徒人口の推計（2013年）」店田 廣文著）

Q7 ムスリムとは何ですか

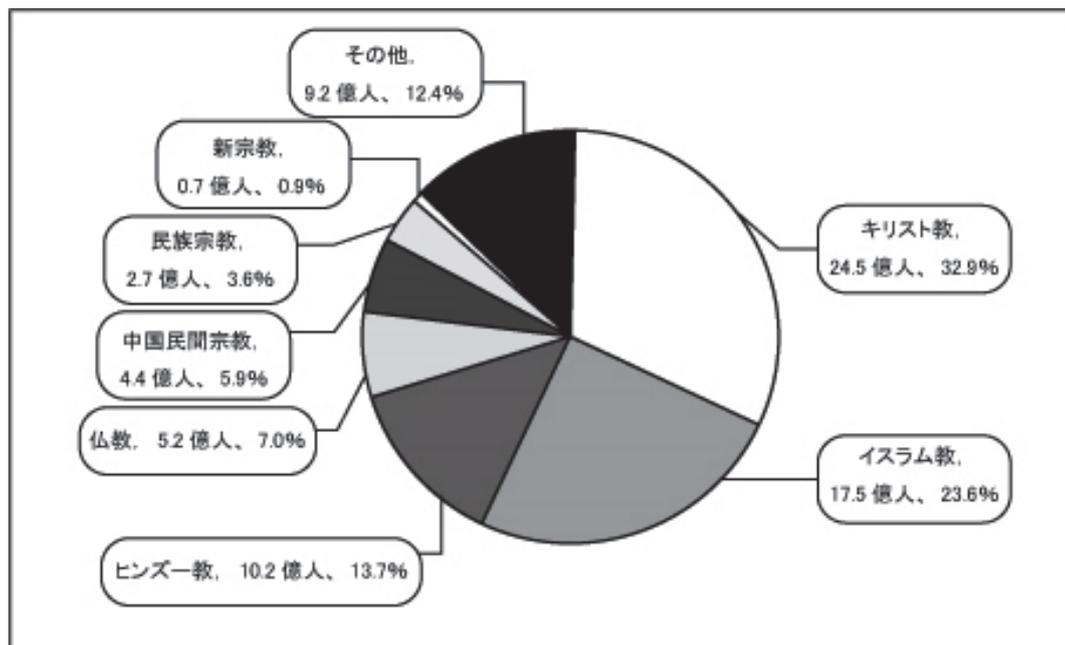
A イスラム教徒のことをムスリムと言います。国際的に通常は“イスラム教徒”よりは「ムスリム」という言葉を使うことが多いです。

Q8 イスラム教徒の人口はどのくらいを占めますか

A イスラム教は、2016年に信者数17.5億人を誇り、キリスト教に次いで世界で2番目に信者数が多い宗教です。中東地域やアフリカ大陸の北半分、東南アジアなどで、信仰されています。

世界最大のイスラム人口を持つ国がインドネシアで、人口2億5千万人のうち9割近い2億2千万人がイスラム教徒です。

なお、世界のイスラム教徒の半数以上がアジアに暮らしており、パキスタン、 Bangladesh、インドなどが多くの人口を抱えますが、ヨーロッパに4千万人以上、中国にも2千万人以上が暮らしているなど全世界に拡がりを見せています。



○世界の宗教人口 (2016年) (出典: 東京国際基督教大学 JMR 調査レポート (2017年) P5)

## Q9 イスラム教の決まりごと（戒律）は何ですか

A イスラム教は他の宗教と比べて「戒律」が厳しいことでも有名です。

五行六信という、イスラム教の基本的概念があります。

五行とは「ムスリムの義務」のことで、次の通りです。

① 信仰告白（シャハーダ）

「アッラーの他に神はなく、預言者ムハンマドが最後の使徒である。」と理解し、告白する。

② 礼拝（サラート）

1日5回、（夜明け前、昼、午後、日の入り、夜）お祈りをする。

③ ラマダーン月の齋戒（ラマダン）

一年のうち太陰暦カレンダー9番目の月に約1ヶ月間の断食をする。

④ 喜捨（ザカード）

収入の一部を恵まれない人に寄附する。

⑤ 大巡礼（ハッジ）

金銭的、身体的に可能な者は、一生涯に一度カアバ神殿にお祈りに行く。

この義務は、強制的に強いられるのではなく、喜んで行う行為です。日々の行動で信仰を表すことが、キリスト教や仏教など他の宗教との違いです。

六信とは、「ムスリムが信じるべきもの」のことで、次の通りです。

① 唯一神、すべての創造者アッラーを信じる。

② アッラーの天使達の存在を信じる。

③ アッラーにより啓示されたコーランを信じる。

④ アッラーにより遣わされた預言者達を信じる（特にムハンマドは最後の使者です）。

⑤ 死後の世界の存在を信じる。

⑥ 人にはアッラーによって定められた運命があると信じる。

### 偶像崇拝の禁止

ユダヤ教でもキリスト教でも偶像崇拝は禁止していますが、イスラム教は徹底的に禁止しています。

例えばキリスト教では、預言者イエスの絵画や像などは多数ありますが、イスラム教では預言者ムハンマドの絵画や像を作ることも禁じています。

#### Q10 イスラム教の服装の決まりごとは何ですか

A イスラム教は、女性の服装に特徴があります。「女性は美しい部分を、家族以外の男性に見せてはならない」とコーランに書かれており、イスラム教徒の女性は、その部分を隠します。ただ、「美しい部分」の定義が、人や地域によって異なるので、様々な服装があります。比較的制約がゆるいトルコや、他国の若者の間では、ヒジャブで髪の毛だけを隠すのが一般的です。

サウジアラビアなどの信仰心が深い国などでは、アバーヤと言う服で、全身を黒で包みます。更に信仰心の深い人は、ニカーブと言う、目しか露出しない服装をします。

#### Q11 ヒジャブとは何ですか

A ヒジャブとは、一般に欧米では、ムスリムの女性が頭や身体を覆う布を意味しますが、アラビア語においては、頭に被るベールといった意味の他に、「貞淑」「道徳」といった意味を持ちます。形状は地域によって様々ですが、イランのヒジャブを例にとりますと、チャードルと呼ばれる大きな半円形の布で全身を覆うタイプと、ルーサリーと総称されるスカーフは頭巾型のメグナエといった簡易なタイプの、大きく分けて二つの種類が存在します。

## Q12 イスラム教徒の女性は、ヒジャブをかぶらなくてはならないのですか

A この「ヒジャブ」の着用については、義務の面と社会通念の面から考えてみます。

まず、イスラム的観点から着用は義務とみなされるかという問題ですが、これに関しては諸説があります。義務とみなす人は主としてコーランの24章31節の「～それから女の信仰者に言うておやり、慎み深く目を下げて、陰部は大事に守っておき、外部に出ている部分はしかたがないが、そのほかの美しいところは人に見せぬように。胸には蔽いをかぶせるよう。」を根拠としています。

ここで「蔽い」と和訳されているものの原語は「ヒジャブ」ではありません。また「しかたがない」「外部に出ている部分」とはどの範囲を指すのか明瞭ではありません。

少なくとも、ここからだけでは「コーランは体を全て覆うヒジャブの着用を義務づけている」とは言えないことは確かです。どんな材質のもので、どの程度体を覆うべきかは、この章句やさまざまな伝承をどう受け入れ、どう解釈するかという問題となり、現在全てのイスラム教徒の女性に拘束力のある決定はなされていません。

ただし、社会通念上、露出度の高い服を着た女性を、モラルにもとる、挑発しているとみなすところでは、イスラム法の解釈の如何を問わず、まともに社会生活を営むためにはヒジャブを身につけなくてはならないということになります。

イスラム教徒が支配的な社会の多くでは、ヒジャブは次のような意味を持つ「しるし」として考えられます。それは、ヒジャブを着用している者は、男性と対になるべき女性であるということです。ですから、子どもは普通着用しません。それから倫理的な規範を侵して男性を誘惑しないということの証しでもあります。

「しるし」としてのヒジャブの役割は、日本のサラリーマン社会におけるネクタイのようなものと考えられます。どちらもその着用者が社会的規範を、尊重している、従って信用に値すると見せるのに有効な外見をつくるものです。

なお、ヒジャブの下では、何でも好きな服を着てかまいません。ヒジャブの下に、およそ伝統とはかけはなれたデザインのドレスや、Tシャツにジーンズといった格好をしていることも稀ではないのです。

(出典：<http://www.aa.tufs.ac.jp/~masato/awr-94.html> 「イスラム世界がよくわかるQ&A100」)

### Q13 ジハードとは何ですか

A ジハードは、イスラム教徒の義務とされている行為のひとつです。

ジハードは本来、「努力」「奮闘」の意味で、ムスリムの主要な義務の五行に次いで「第六番目の行」と言われることがあります。

日本では一般に「聖戦」と訳されることが多いですが、厳密には正しくありません。

ジハードの重要性は、イスラムの聖典「コーラン」が神の道において奮闘せよと命じていることと、あるいはまた預言者（ムハンマド）と、初期のイスラム共同体の在り方に根ざしていることです。

ジハードは「コーラン」においては、この言葉が「異教徒との戦い」「防衛戦」を指すことにも使われていて、これが異教徒討伐や非ムスリムとの戦争を表す「聖戦」の意味となったのです。

### Q14 ムスリムの日常生活はどのようなものですか

A ムスリムの日常生活は、ラマダン月間でなくとも普段から宗教実践と深く結びついています。通常ムスリムは、一日に5回お祈りを、決まった時間に行っています。

### Q15 キブラとは何ですか

A キブラとは、ムスリム教徒が礼拝（サラート）を行う方向です。現在のイスラム教では、メッカのマスジト・ハラームにあるカアバの方向です。イスラム教の礼拝堂であるモスクには、マスジト・ハラームを例外として必ずキブラを示す壁の窪みがあります。

イスラム教の黎明期には、キブラはエルサレムのアル・アクサモスクの方向と定められていましたが、624年に現在と同じカアバの方向に変更されました。カアバはアッラーフに捧げられた象徴的な建物です。

#### Q16 お祈りの回数は決まっていますか

A 彼らの多くは、街のいたる所にあるモスク（日本の交番の数より若干多い）へ足を運び、お祈りをを行います。しかし、授業のある学生、また会社員で職務が忙しいような状況において、ムスリムは会社のオフィス、学校や公共施設、また家庭の一室などに設けられたお祈り用の部屋（ムショラ）でお祈りを済ませることもできます。

また、5回のお祈りはそれぞれに「異なった名前」を持ち、「反復される祈りの動作の回数」は以下の通りです。

- ①ソラット・スブー/早朝4～5時〈日の出〉：2回
- ②ソラット・ズフール/正午12時：4回
- ③ソラット・アサール/午後3時：4回
- ④ソラット・マグリブ/夕方6時〈日の入り〉：3回
- ⑤ソラット・イシャ/夜7時：4回

ソラットと呼ばれるものがお祈りを意味し、一日、5回のお祈り時間それぞれに異なる名前が付けられています。

#### Q17 お祈りの時刻は個々の判断でするのですか

A 各々の時刻になると、街のいたる所にあるモスクから、お祈りの時刻を知らせるアザーンと呼ばれる「アッラーへの祈りの言葉」が、大音量で流れます。ただ、お祈りの時間帯およびアザーンの流れる時刻は、いつも固定されているわけではありません。日本でも「日の出・日の入り」の時刻が日々異なるように、インドネシアでも①のソラット・スブーは「日の出」と共に、そして④のソラット・マグリブは「日の入り」にあわせています。つまり、太陽の周期によって日々の祈りの時間、

それを知らせるアザーンが流れる時刻がすこしずつ異なっています。

#### Q18 ラマダンとは断食だけのことですか

A ラマダンとは、イスラーム歴9月の断食月のことで、平成30年は7月21日～8月18日の29日間でした（平成31年は5月5日頃から6月3日頃）。約1ヶ月間、ムスリムは日の出前から日没まで断食を行います。「断食」という言葉から、飲食を断つことだけと思われがちですが、アラビア語では「サウム」と言い「齋戒」の意味があり、その時間は飲食、性行為、喧嘩、悪口などを慎み、クルアーンを読んだり施しをすることを薦められます。

**Q19 全てのイスラム教徒が断食しないとイケないのですか**

**A** 断食は、成人ムスリムにとって義務ですが、重い病人、高齢者など、体力的に断食に絶えられない人には免除されます。その場合、代わりに貧困者への施しをします。

また、旅行者、妊娠や授乳中の女性など、一時的に断食ができない場合には、時期をずらすことができ、翌年のラマダンまでにできなかった日数分の断食を補います。

子どもの場合、第二次性徴が現れるまでは義務となりません。

**Q20 ラマダンの断食の考え方はどのようなものですか**

**A** 断食に限らず、礼拝、巡礼などイスラームの行は、心の中にある信仰を行動で表すもので、それ自体意味のあるものとされています。加えて断食の場合は、一定時間欲望を我慢することで、自制心を強める働きがあると言われていています。さらに、空腹渴きを体験することで、恵まれない人々の気持ちを理解し、食べ物や飲み物への感謝の気持ちを養います。

**Q21 ラマダンの断食の仕方はどうですか**

**A** 断食と言うと、その期間全く飲食をすることはできないと誤解される方もいるようですが、そうではありません。ある日（8月1日）の例です。

5:00 頃 断食開始前の食事をする。

5:45 日の出前の礼拝の呼びかけ（アザーン）が聞こえたら、断食を開始する。

7:06 日の出  
(以降会社や学校で過ごす)

13:13 以降 昼の礼拝

16:34 以降 午後の礼拝

19:18 日没後の礼拝の呼びかけ（アザーン）が聞こえたら断食を解く。

20:29 夜の礼拝、その後ラマダン月の特別の礼拝となります。

## Q22 断食後の食事について

A 断食をする時間が近づきますと、食卓には家族が集まり断食を解く際は、まず水とナツメヤシをとることが薦められます。ナツメヤシは栄養的にも大変優れた保存食で、かつて砂漠を旅する人達は、水とナツメヤシだけで旅を続けられたと言われていました。

また、ラマダン中は食事の招待を受ける機会も増えます。断食をしている人に食事を提供することは、断食をしたのと同じ報奨があるとされるからです。

各地のモスクには断食を解く時間になると、食事が用意され、誰でも無料で食事の提供を受けることができます。

ラマダン中、日中は断食をして過ごしますが、夜になると家族揃って食卓を囲んだり、モスクに出かけたり、ナイトマーケットに買い物に繰り出したりと、賑やかにすごします。

## Q23 喜捨について

A ラマダン中は喜捨もよく行われます。イスラームには2種類の喜捨があり、1つはザカートルマール（財産の喜捨）で、1年の余剰金（収入－必要経費）の5%を支払う法定喜捨。もう一つは、ザカートルフイトリ（断食明けの喜捨）で、ラマダン明けまでに支払います。この金額は毎年変わりますが、シンガポールの場合、一人7ドル程度です。両方とも集められたお金は、貧困者、孤児、寡婦など助けを必要とする人達に分配されます。

## Q24 日本でのラマダンはどのように行われていますか

A イスラム教徒の多いイスラム圏では、ラマダン中の勤務時間に配慮がありますが、日本の企業で働いている場合、そのような環境はまれです。忙しい勤務環境に置かれている、日本のイスラム教徒にとって、長時間空っぽの胃のままで活動するのは辛いことも多いはずです。

日本の企業でも、理解を示して、フレックス制を認めているところもある様ですが、そのような企業はごくわずかです。

ただ、認めていても、取引先との会議や繁忙期との重なりによって、家族とのイフタルの時間に帰宅できないときもあり、その場合には、日没後に早めにデスクで食事をするといいます。出張とラマダンの時期が重なった時は、旅行と同じように免除の権利を使い、後日ラマダンを行います。

イスラム圏以外の先進国で働くイスラム教徒にとって、ラマダンはなかなか厳しい状況下での行事です。

(出典: : macaroni (<https://macaroni.jp/>))

## Q25 モスクとはなんですか

A モスクは、アラビア語でマスジド（ひざまづく場所）という意味です。

モスクは都市の各街区、各村毎に設けられていますが、都市の中心には、金曜礼拝を行うための大きなモスクが置かれ、金曜モスク（マスジド・ジャーミー）と呼ばれています。

このようなモスクには、専任職員としてイマーム（導師）、ムアッジン（アザーンを行う者）を抱えています。エジプト、カイロのアズハルのような特に大きなモスクは複合施設（コンプレックス）をともなっていて、マスジド（ジャーミー）だけでなくマドラサ（イスラーム学院）も併設されていることもあります。また、病院や救貧所のような事前施設をともなう場合もあり、これらのモスク複合施設の維持・運営はワクフ（寄進財産）によって担われています。

内部には、イスラーム教の教義に従い、神や天使や預言者・聖者の像は、置かれることも描かれることはありません。装飾は、もっぱら幾何学模様のようなものだけですが、メッカの方角（キブラ）に向けて、壁にミフラブと呼ばれる窪みがあります。

## Q26 モスクはお祈りだけの場所ですか

A モスクはお祈りの場としての他に、政府の布告を通達する役所、カーディーの法廷が開かれる裁判所、イスラーム教徒（ムスリム）の子弟に読み書きを教える初等学校でありました。またモスクは現在でも「無料人生相談所」の機能を持っており、近隣に住むイスラーム法の知識を持った人物が人生相談に対してイスラーム法に基づいて助言、回答などを与える場として活用されています。

## Q27 イスラーム教の食に対するタブーは何ですか

A イスラーム教では、食に関してのタブーがあり、豚肉やアルコールを摂ることは禁じられています。また、豚肉がダメな理由は定かではありませんが、アルコールは「酔って神様の存在を忘れてしまうから」が理由とされています。

## Q28 シャリーアとは何ですか

A シャリーアはコーランと預言者ムハンマドの言行（スンナ）を法源とする法律のことで、イスラム法学者が法解釈を行います。イスラム法を解釈するための学問体系も存在し、預言者ムハンマドは、イスラム法学者のみが持ち、カリフが独断で解釈することができないとされています。

預言者ムハンマドの言行録はハディースと呼ばれ、預言者の言行に虚偽が混ざらぬように、情報源（出典）が必ず明記されます。

シャリーアのうち、主にイスラム教の信仰に係わる部分をイバーダート（儀礼的規範）、世俗的生活に係わる部分をムアーマラート（法的規範）と分類しています。

なお、シャリーアでは、殺人、強姦、同性愛行為、麻薬、麻薬の流通、武装強盗などの犯罪は死刑と定められていて、世俗的イスラム国家以外のイスラム教国・地域ではシャリーアに基づいた処罰が行われています。

## Q29 イスラム教を国教とする国での、非ムスリムの自由・財産・生命の権利の制限はどうなっていますか

A イスラム法において、イスラムの統治する地域に居住する異教徒にはズィンミーとして、一定の権利保障が与えられています。そして彼らは自身の宗教を保持することが許され、生命権や財産権も保障されています。

しかし、ここで保障される「信仰の自由」は、近現代におけるそれに比べると、制限の厳しいものです。ズィンミーは、信仰の内面的な保持（内心の自由）は完全に保障されていますが、信仰の表明（宗教的な表現・結社の自由）に関しては、厳しい制限があり、ムスリムの前で二等市民として控えめに振る舞うことが要求されています。

具体的には

- ①協会の新築が原則禁止され、修理や増築にも制限がつくこと
- ②宗教儀礼のうち、幾つかはムスリムの感情を害するとして禁止されたこと
- ③自己の宗教的信条を、ムスリムの前であからさまに主張した場合、イスラム・ムハンマドへの批判として死刑に処される場合があったこと などが揚げられます。

**Q30 イスラム教国内での、刑罰はどんなものがありますか**

**A** シャリーアにおいては、盗みを犯した人物の腕や足を切断するなどのハッド刑、婚外性交・同性愛・離教などに対する石打ちや斬首による公開処刑など、現代社会においては過酷とされる刑罰が存在しています。そのため、イランやサウジアラビアなどシャリーアを国法として採用しているいくつかの国における刑罰は、欧米諸国から人権侵害として強い非難を受けています。

刑罰が科されるには、多くの条件が定められています。例として、成人であること。

判断能力があること。強制された行為でないこと。故意による犯罪であること。貧困などの止むを得ない事情が存在しないこと。盗まれた物品がきちんと管理された状態にあったこと。盗まれた物品が私有財産であったこと。盗まれた物品の弁償や返却がなされないこと。改心の意を示さないこと、などです。

イランではこれらに該当する過酷な刑罰が実際に執行されることは非常に稀で、窃盗で何度も有罪判決を受けたケースに限られ、窃盗犯には1年から5年の禁固刑が裁判官の裁量として科されるケースがほとんどですが、近年、斬手や投石刑が増えつつあると指摘されています。

**Q31 ムスリムと非ムスリムの婚姻に関する制限はありますか**

**A** イスラム法上、ムスリムの男性は啓典の民に属するユダヤ教徒・キリスト教徒の女性と、自由に結婚ができ、また啓典の民に準ずる存在として、それ以外の信仰を持つ女性とも結婚ができるのが通例です。ただし、これはムスリムの男性にそのような結婚が許されているというだけのことで、現実には結婚にあたっては改宗を求める男性も少なくありません。

ただし、女性が非ムスリムの男性と結婚することは禁止されていて、男性側には改宗が求められます。改宗をしないで結婚が発覚した場合、姦通罪とされ、死刑に処されます。

**Q32 イスラム教では占いや魔術は禁止されているのですか**

**A** イスラム教では、人知を超えた領域にあることがらにはアッラーのみが正しいので、未来のことを知るのはアッラーのみに頼らなければならない、そのためにアッラーが発したものでない占いを、ムスリムは信じてはならないということなのです。一人ひとりの人間の未来は、神の手の中にあり、それを知ろうとして神の敵である悪魔に近づくことがきつく戒められている訳です。

(出典：<https://detail.Chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question-detail/q12121098642>)

## ハラールとは

### Q33 ハラールとは何ですか

A アラビア語で“許される”または“イスラム教の法律であるシャリア法に基づき合法である”という意味です。ハラール食 の場合はイスラム教聖典であるコーランに従った食事や調理基準であることです。ハラールの反対はハラーム（“禁止”、“非合法”）と言います。

### Q34 なぜハラールである必要がありますか

A ハラールは聖典コーラン及びハディース（ムハマッドの言い伝え）から来ており、食事に限らずあらゆる生活面に影響します。ハラール食事はその一部です。

### Q35 ハラールは絶対ですか

A どちらかといえば、絶対ではないです。例えば、食べ物がなく食べなければ餓死してしまう状況下で、生き残るために禁止されている豚肉やハラールではない食べ物を食べても罰にはなりません。本人が食べたいのではなく命を守るために食べた理由が重要です。（例：災害時等。）

### Q36 調理師、キッチンのスタッフはムスリム（イスラム教徒）である必要がありますか

A 理想的には1名いることが望ましいです。理由はキッチンがハラール状態を保つためです。しかし、キッチンスタッフは十分なハラール食の知識を持ち、そして管理体制が設置された場合は必要でない場合があります。それに対して「ムスリム・フレンドリー」の場合は必須ではありません。詳しくは教科書をご参照ください。

**Q37 調理道具は取り換える必要がありますか**

**A** もし事前に禁止されている食材（例：豚肉）に使用したことがある場合は可能な限りムスリムのお客様に新たな調理道具を使用することが理想です。イスラム洗浄仕方という方法もありますが（お祈り及び土での洗浄、商用化までされているが）、素直にハラール調理用に個別に用意することが一番いい方法です（ムスリムに提供するメニューは通常メニューより少ないはず）。また、禁止されている食材に使用する調理道具は決してハラール食の調理に使用しないことです。これは「汚染」と言い、せっかくのハラール食はハラールでなくなってしまうのです。

**Q38 食材の保管はどのようにすれば良いですか**

**A** 同じ冷蔵庫や箱などにハラーム・禁止されている食材（例：豚肉、非ハラール肉類、アルコール、等）と一緒に保管せず、必ず別の冷蔵庫や箱に分けることです。万が一ハラームのものをハラールの食材（例えばハラール牛肉）と同じ冷蔵庫に保管してしまった場合は、その牛肉は“汚染”されたと言い、ハラールでなくなります。

**Q39 食材の運搬はどのようにすれば良いですか**

**A** 禁止されている「お酒」や「豚肉」等は個別の運搬車に分けた方が理想ですが、コストや物流の関係で難しい場合は、上記の禁止されたものを密封し、個別の箱に入れる状態で運ぶことです。

**Q40 肉、野菜および調味料の扱いはどうすれば良いですか**

**A** 肉は必ずハラール肉（ハラール処理されていること）、そして野菜は基本的にハラールです。調味料は種類が非常に多く、基本的に豚・ジェラティン・アルコールの成分が入っていないことが条件です。例えば醤油はハラール醤油を使用すること、日本のミリンは使用しないことです。

**Q41 お祈りせず処理された食肉は、使用できますか**

**A** その様なお肉はハラール肉ではないため、決して使用することは出来ません。  
(魚類は基本的にハラール処理の必要はありません。)

ハラールの食肉は動物が活着している状態から食肉になるまで、お祈り、神様（アラー）の名を言う、使用するナイフ、一度のみの大動脈の切断行為（苦しみなしたまたは最小限度に）、血を流す、処理、保管、運搬、すべての過程を経てお店に届くまで、ハラール食肉となります。

**Q42 万が一ハラールでないものを出してしまった場合はどうなりますか・どうすれば良いですか**

**A** ハラールに関しては提供する側及び食べる側の「意思」が重要です。もしお店がハラールでない食を知っていて出す場合は、何も知らない・知らなかったムスリムのお客様には宗教上の“罪”はなく、“罪”はお店側にあります。また、お店がハラールでないことを知らなかったまたは過失により出してしまった場合は、直ちにお客様に謝り、事情を説明し回収することです。お店側は誠心誠意ハラール食を提供したい「意思」を示すことが重要です。

**Q43 ハラームと非ハラールとは何ですか**

**A** 言葉に表すと合法と非合法の様な比較です。ハラームは非ハラールより重く、例えばムスリムが禁忌を犯した際は非ハラールではなく、ハラームとなります。多くの方は非ハラールとハラールに関して混乱されています。現代の言葉に言い換えると違法（ハラーム）と非合法（非ハラール）のようなたとえです。

ハラームとは禁止という意味を示しています。

現実ムスリムの生活の中で受けているサービス、購入・使用している商品、特に食に関してハラール・非ハラールを使用することが通常です。

そのため、レストランや食事に関してそのレストランや提供されている食事はハラールか (Halal)、非ハラール (Non-Halal) というステータスが問われます。

ハラームなお店や食事という表現はほとんど使用することがなく、あるとしたらイスラムに禁止された行為や場所（ギャンブル・カジノ、キャバクラ、等）に使用されることが多いです。また、商品や食材に関して豚肉やお酒等は“ハラームな食材”と言い、またはアルコール成分はハラーム成分等、と考えれば良いです。

皆様のお店及び出された食事は「ハラール・非ハラール」というイスラム法に認められた“許される・されない/合法・非合法状態”として覚えるとわかりやすいでしょう。

#### Q44 イスラム教徒の接客はどのようにすれば良いですか

A ムスリムのお客をお迎えするときは、特別な扱いをする必要はありませんが、次のような基本的なルールは知っておきましょう。

##### 接客について

- ①ウェブサイトや店頭で「ノーポークの料理があります」と掲示して、豚肉や豚由来の成分を含まない料理を提供していることをアピールします。豚のイラストや写真も不快に思うムスリムがいますので注意しましょう。
- ②店内には水着姿の女性のポスターなどはNGです。BGMを流す場合は、ナシー（イスラムの宗教歌）がいいでしょう。また、流す場合にはボリュームを下げるようにします。特に女性の歌謡曲が苦手なムスリムが多いようです。
- ③スタッフもできるだけ露出の少ない服装にして、胸元が大きく開いた服や、ノースリーブ、ミニスカート、ショートパンツは避けたほうが良いでしょう。
- ④異性のムスリムとは、体が触れることのないように、適度な距離を保って接客します。女性に対するサービスは、女性スタッフが行うのがベストです。
- ⑤握手は、ムスリムから求めてきた場合には応じてかまいませんが、こちらから求めるのは慎みましょう。
- ⑥席は、個室があればそこへ案内します。ただし家族以外の男女二人連れの場合は、密室で二人きりになることは禁じられているため、ドアを開けておくようにします。  
個室がなければ、飲酒するお客から離れた席に掛けて頂きます。

##### 料理について

- ⑦メニューは英語表記が必須です。特別にムスリム向けのメニューを揃えなくても英語表記にしておくことで、自分が飲食できるものを判断することができます。
- ⑧ハラールミート以外でも、豚肉の産地によって食べられるムスリムもいますので、産地をメニューに併記しておきます。ノンアルコールの飲料もメニューに併記しておきます。
- ⑨デザートも、非ハラールの添加物が使われていないものを用意して、その旨をメニューに記載しておきます。
- ⑩食材から調味料、調理器具、食器、グラス、カトラリーまで、他のお客とムスリム用を分けておけば、ハラール以外のものが混じる心配はありません。

食べるものに、特に決まりのない日本人にとって、ムスリムに満足して頂けるサービスを提供するのは難しい面があります。最近では、ハラールをテーマにした料理教室も開かれていますし、時間がない人は、インドネシア料理店、マレーシア料理店、トルコ料理店、パキスタン料理店などに足を運んでみるのも勉強になります。

## イスラム教礼拝のために

- ①イスラムは、旅行中には礼拝をしなくとも良いことになってはいますが、熱心なムスリムは、どこでもお祈りができるようにマットを携行しています。場所は時間的な余裕があれば、モスクに行きますが、外出先の場合はどこで行っても良いとされています。
- ②イスラムは、礼拝する前に必ず水場へ行き、口、鼻、顔、腕、髪、耳、足の順で洗います。これをウドーと言います。お客がウドーをしたいときはトイレの洗面台を使ってもらおうと良いでしょう。足を洗うときの台を用意し、足ふきマットも用意しておきます。
- ③礼拝は、額を床につけるため、清潔な場所に案内します。スペースがなければ、デパートなどの広めの試着室でも良いとされています。このような要求にもスムーズに対応できるよう、前もって用意しておき、ウェブサイトや店頭で明記しておくことも大切です。

(出典：<https://recipe-book.ubiregi.com/articles/muslim-omotenashi/>)

## Q45 ムスリムフレンドリーとは何ですか

A 「イスラム教徒（ムスリム）が利用しやすい」「イスラム教徒にとって友好的である」という意味のムスリムフレンドリーは、ハラール認証までは負担が大きく、それほど大きな必要性は感じないがハラール市場には参入したいという場合に、最適なツールとなっています。

ムスリムフレンドリーは、ハラール認証と異なり自発的にイスラム教徒の要求を理解し、各々の施設が提供可能で且つ適切なサービスでもてなしをすることです。

例えば、レストラン等では、ハラール認証を取得していないことを明確にしたうえで、ホームページやパンフレット等で、ハラールサービス対応レベルを正しく発信し、利用においては、利用する側のイスラム教徒自身の判断に委ねるということにするのです。

## Q46 豚及び豚由来の食品等は何故食べてはいけないのですか

A 豚は雑食性で不衛生な環境で飼育されることが多いため、感染症などの恐れがあることから、不浄な動物として食することが禁じられています。

(出典：<https://recipe-book.ubiregi.com/articles/muslim-omotenashi/>)

**Q47 アルコールは何故禁止されているのですか**

**A** アルコールは、酔うと自制心を失い、ギャンブルや危険な行為に及ぶ恐れがあるため、禁じられています。

(出典：<https://recipe-book.ubiregi.com/articles/muslim-omotenashi/>)

**Q48 ハラルフードの判断基準はなんですか**

**A** ハラルフードの判断基準として、一般的に次の3点が挙げられます。

- ①魚や野菜、果物などは天然のものであること
  - ②肉類はハラールミート（ハラールの飼料で育てられた家畜を、供養の儀式にのっとり屠畜処理をしたもの）であること
  - ③見た目や感触が、不快感を与えないものであること
- で、ハラールフードをまとめると、「安全、清潔、良質、高栄養の食品」と言うことができます。

(出典：<https://recipe-book.ubiregi.com/articles/muslim-omotenashi/>)

**Q49 遺伝子組み換えの作物はハラールですか**

**A** 遺伝子組み換え作物には大豆、とうもろこし、じゃがいもなどがありますが、全て非ハラールです。しかし、現在流通しているものは、全て輸入品であり、日本では消費者向けの遺伝子組み換え作物は栽培されていませんので、国産の農作物なら安心と言うことができます。

(出典：<https://recipe-book.ubiregi.com/articles/muslim-omotenashi/>)

**Q50 ハラル食材（肉類）について重要なことを教えてください**

**A** イスラム教徒は、ハラルの動物しか食することはできないとされています。屠畜する際は、病気ではない家畜を使うことになっていて、健全なイスラム教徒が神の名を唱えて屠畜します。鋭利なナイフで喉を切るのは、血液をすぐ取り除くことにより、動物が苦しまないですぐ死ぬるようになるためであり、このやり方を、イスラムでは動物の扱いを人道的に行なっていると強調しています。

**【食 肉】**

- ①豚肉の取り扱いはできません。
- ②それ以外の、牛や羊などの肉は食べても良いとされていますが、イスラムの教えに則った方法で屠畜・加工された肉（定められた方法で屠畜する、血を抜いてから解体する、など）でなければなりません。

日本国内の施設で、一般的に行われている方法で処理された食肉は、イスラム教徒にとっては食べてはいけないものになるので、注意が必要です。

**Q51 ハラル食材（魚・海産物）について重要なことを教えてください**

**A** 地域の文化的な違いによって、イスラム教徒の間でも考え方に違いがあります。

**【魚】**

- ・鱗のある魚・・・すべてのイスラム教徒に受け入れられています。
- ・鱗のない魚・・・なまずなどは、食べない宗派やグループがあります。

そのほか、軟体動物（貝、イカ、牡蠣）や、甲殻類（エビ、カニ、ロブスター）を認めるかどうかは意見が異なっています。また、これらを原料にして作った材料、香味料も含まれます。

**【水産物】**

- ①カメ目（類）または、その他の水陸両性動物の提供はできません。
- ②生鮮魚介類、生鮮甲殻類は使用は可能です。
- ③フグも、毒を除去したものは、提供が可能です。
- ④生鮮水産物（冷凍を含む）に、ハラルの認証は不要です。

**Q52 ハラル食材（植物・野菜）について重要なことを教えてください**

- A** 毒性のある植物、陶酔作用のある物質を除けば、植物由来の食品は、基本はすべてハラールです。ただし、動物と野菜の製品を同じ工場で製造した場合、双方が接触すると、二次汚染することがあり、ハラールでなくなってしまうことがあります。その危険を未然に防ぐため、適切な清掃を常に行うことが大事です。  
店舗で扱う全食材は、ハラールに適合する食材でなければなりません。

**【農産物】**

- ①生鮮野菜・果実、穀類は使用可能です。  
\*ただし、農薬を使っていないもの、遺伝子組み換えをしていないものに限られます。
- ②生鮮農産物に、ハラールの認証は不要です。

**Q53 ハラル食材（ミルク・卵）について重要なことを教えてください**

- A** ハラールの動物からとれたミルク、卵はハラールです。  
ミルクは、チーズ、バター、クリームなど、食品の原材料として、卵は、パン、乳化剤、アミノ酸など、食品の材料として使われています。

**Q54 ハラル食材（基礎調味料）について重要なことを教えてください**

- A** ①食塩及び砂糖  
塩・砂糖の単体製品は使用が可能です。  
ハラール認証品を必須としませんが、認証品を使用することを推奨します。
- ②醤油および味噌
- ・アルコール無添加製品は、使用が可能です。
  - ・ハラール認証品を必須としませんが、認証品を使用することを推奨します。
  - ・アルコール添加製品は、使用不可能です。
- ただし、醸造工程時に発生するアルコールは問題ありません。

**Q55 ハラル食材（酢）について重要なことを教えてください**

- A** ①通常の醸造酢（酢酸発酵）は、使用可能です。  
ワインビネガーを含みます。
- ②ハラール認証品を必須としませんが、認証品を使用することを推奨します。
- ③アルコール添加製品は使用不可能です。

**Q56 ハラール食材（香辛料）について重要なことを教えてください**

- A** ①植物由来原料のみの使用製品は、使用可能です。  
②ハラール認証書は不要です。

**Q57 ハラール食材（加工品）について重要なことを教えてください**

- A** ①ハラール承認マークが、商品に載っている場合でも、ハラール認証を発行している団体はJAKIM若しくは、MUIから承認を受けていることが求められます。
- ②ハラール認証マークが商品に載っていない場合には、製品のハラール認証書を求められます。
- (ア) 認証を発行している団体はJAKIM若しくはMUIで、そこからの承認書を求められます。
- (イ) 認証の期限が有効である必要があります。
- (ウ) 認証書に載っている情報と、食肉商品のメーカー名、屠畜所名・番号が一致する必要があります。
- ③JAKIM若しくは、MUIからハラール承認を受けていない場合には、次のことが求められます。
- (ア) 製品の原料および食品添加物に、動物由来物質を含まないこと（水生動物を除く）。
- (イ) 製品の原料にアルコールを含まないこと。

**Q58 飲料について注意することを教えてください**

- A** 人工甘味料やアルコールが含まれるものは、一切使用不可能です。

**【酒 類】**

- ①酒類の販売をしないことを推奨します。
- ②酒類の販売をする場合には、次の注意が必要です。
- (ア) 倉庫内または冷蔵庫内で、酒類製品とその他の製品は、分離して保管する。  
この場合、共有の保管場所や冷蔵庫でも分離保管する。
- (イ) その他  
酒類専用のグラスやコップを使用する。

**【ソフトドリンク】**

- ①天然水、水道水、非ハラール成分を含まないソフトドリンク、果汁100%のジュースなどはハラールです。
- ②ミネラルウォーターはハラールです。

**Q59 ハラル調味料の「だし」の選び方を教えてください**

**A** うま味成分をたっぷり含んだ「だし」は、味噌汁、煮物、汁物、炊き込みご飯などに使用される、和食の基本です。

特によく使用されるのは、うま味成分である「グルタミン酸」を多く含んだ「昆布だし」、カツオを燻して乾燥させた「イノシン酸」を多く含む「カツオだし」、そして昆布とカツオを合わせた、「合わせだし」です。

ほかにも、シイタケ、煮干し、アゴ（とびうお）など、植物由来、魚由来の「だし」が多く使用されます。

素材を煮出して、一から「だし」を取ることもできますが、手間のかからない「だしパック」や「粉末だし」を使えば、簡単に良質の「だし」を取ることができますので、チェックしてみてください。

昆布・シイタケの「だし」や、野菜の「だし」であれば、イスラム教徒だけでなく、ベジタリアン対応も可能となります。

なお、イスラム教徒（ムスリム）の方向きには、粉末醤油や原材料の分からない添加物が入っているものの使用は避けましょう。

**Q60 ハラル調味料の「味噌」の選び方を教えてください**

**A** 味噌は醤油と並び、日本料理に欠かせない発酵調味料の1つです。主な原材料は、大豆、米、塩です。しかし、保存料として酒精が後から添加されることがあります。そのため、イスラム教徒の方には、原材料表示に、酒精・アルコールの記載がない、「無添加の味噌」を選びます。

「無添加の味噌」で味噌汁を作ると、当然、味が薄くでき上がります。そのため、きちんと「だし」を取る必要があります。「だし」は、日本料理の基本であり、「だし」から出る「旨味（うまみ）」こそ美味しさの基本です。

「アルコール無添加の味噌」は、スーパーマーケットでも普通に販売されていますので、表示ラベルをよく見て選びましょう。

「だし入り味噌」の様に、食品添加物が含まれる味噌は、添加物の中身が確認できず、化学調味料が使われている可能性が高いので、使用は避けましょう。

**Q61 ハラル調味料の「醤油」の選び方を教えてください**

**A** 醤油は、日本料理になくってはならない発酵調味料の1つです。醤油の主な原材料は、大豆、小麦、塩です。しかし、保存料としてアルコールが後から添加されることがあります。その為、イスラム教徒（ムスリム）の方には、原材料表示にアルコールの記載がない、「アルコール無添加の醤油」を選びます。

「アルコール無添加の醤油」は、スーパーマーケットでも普通に販売されていますので、表示ラベルをよく見て選びましょう。

更に、イスラム教徒の方に安心して頂くためには、醤油の発酵過程で発生する微量のアルコール成分も厳しく制限した、「ハラル認証取得済の醤油」を使用すると良いでしょう。

**Q62 ハラル調味料の「砂糖」の選び方を教えてください**

**A** 砂糖は、一見制限がないようですが、白砂糖などの精製糖は、精造過程で使われる「グリセリン脂肪酸エステル」（消泡剤）という成分が、豚由来である場合があります。

しかし、こうしたものを使っていたとしても、最終製品には動物性成分は含まれていないと言われていています。また、通常販売されている砂糖のうち、どれが該当するのか判別できません。

そもそも、白砂糖が使用できないとなると、今の日本で販売されている「砂糖」を原材に使った加工食品は、ほとんど食べられないこととなります。

したがって、砂糖のハラル性についてどこまで追いかけるのか、どう捉えるかは利用者自身が判断することとなります。

また、ハラル認証取得済みの砂糖もあります。

**Q63 ハラル調味料の「酢」の選び方を教えてください**

**A** 原材料表示に、アルコールの記載がない、「アルコール無添加の酢」を選びます。米酢、玄米酢、きび酢をはじめ、好みで使用することができます。

ただ、醤油や味噌と同じく発酵調味料であるため、表示がなくても微量のアルコール成分が入っています。気になるイスラム教徒の方には、「ハラル認証済の酢」が良いでしょう。

なお、ドレッシングやポン酢、マヨネーズ、ソース類など、原材料表示に醸造酢と記載があるものについては、その醸造酢の原料にアルコールが添加されている場合があるため、確認ができない限り使用は避けたほうが良いでしょう。

**Q64 ハラル調味料の「マヨネーズ・ソース類」の選び方を教えてください**

**A マヨネーズ**

日本ではマレーシアから逆輸入している「ハラル認証マヨネーズ」が販売されています。原料である醸造酢に、アルコールが含まれていないため、安心して使用することができます。

**ケチャップ**

原材料表示に醸造酢と記載があるものについては、その醸造酢の原料にアルコールが添加されている場合があるため、確認ができない限り使用は避けたほうが良いでしょう。

**ソース類**

原材料表示に醸造酢と記載があるものについては、その醸造酢の原料にアルコールが添加されている場合があるため、確認ができない限り使用は避けたほうが良いでしょう。

**Q65 ハラル調味料の「みりん」の選び方を教えてください**

**A** みりんは、日本料理の基本調味料の1つですが、焼酎などをベースに作られる発酵食品のため、一切使用できません。その代替商品として、「ハラル認証取得済みりん風調味料」があります。また、はちみつも照り出しと甘みを出すのに代替調味料として使用することができます。

**Q66 ハラル調味料の「油」の選び方を教えてください**

**A** 調理用油は、乳化剤を含まない100%植物由来の油を選びましょう。

サラダ油、キャノーラ油、菜種油、ごま油、えごま油、オリーブ油など、用途に応じて選びましょう。なお、揚げ物をする場合、豚肉を揚げた後の油は使用できないので注意しましょう。

**Q67 和食で使われる酒(アルコール)で注意することは何ですか**

**A** 和食で使われる酒はアルコールそのもののため、一切使用できません。また、原材料に酒・アルコール・酒精を含んだ食品も使用できません。

また、餃子の皮をはじめ、一部の加工食品にもアルコール成分が使用されているため、商品購入に際しては、商品ラベルの記載に注意して、アルコール無添加の商品を選びましょう。

Q68 一般衛生について注意することを教えてください

- A ① 汚染源となりそうなものはすべて排除しなければなりません。
- ・イスラムの法が重んじているものは、清潔、衛生、純度です。
  - ・法に則っていないもの、有害なものから遠ざけて、台所用品は清潔にしなければなりません。
- ②食品工場の生産ラインも洗浄し、清潔を保たなければなりません。
- ③清潔管理プログラム、防虫防鼠管理プログラム、食品衛生管理方針や基準等での衛生管理方法が定められていることを推奨します。
- ＊各自治体の自主衛生管理制度を設置していることを、推奨します。
- ④トイレは清潔な状態を求めます。

Q69 日本ではイナゴ、蜂の子等の昆虫が時として食されています。ムスリム社会ではどのように扱われていますか

- A 昆虫はイナゴ（バッタ）のみが、ハラールとされています。

Q70 西洋料理で食材となるウサギは、ムスリム社会ではどのように扱われますか

- A 兎はハラールです。

Q71 西洋料理で食材となるエスカルゴは、ムスリム社会ではどのように扱われますか

- A エスカルゴは非ハラールです。

Q72 ジビエ料理の一つの牡丹鍋（イノシシ鍋）は、イスラム教徒に提供できますか

- A 不可、イノシシは豚扱いとなります。

**Q73 動物由来の堆肥（豚など）で育てた野菜・果物はハラールですか**

**A** 豚を含む動物由来の堆肥については、土の中で微生物等により分解されるので、浄化されたと考えられています。従って、それを肥料として生育した野菜はハラールとされています。

**Q74 ムスリムでもアルコールが許可されている国があると聞きましたが**

**A** 現代、ムスリムの飲酒が公然としている国は、トルコや欧州の一部、中央アジアで、インドでは、イスラム原理主義の勢力が及んでいないため、ムスリムの飲酒が堂々で行われることがあるそうです。特にモンゴルなどの中央アジアで作られる馬乳酒は、遊牧民族にとって栄養を摂るために欠かせないお酒で、生活のために飲酒をしています。これらの国々ではお酒に対する許容に差があります。その他の国々の実情は、次の通りです。

**マレーシア**

多民族国家であるマレーシアでも、ムスリムの飲酒は禁止され、飲酒した場合は鞭打ち刑などを執行されることがあるそうです。しかし、非イスラム教徒の場合は、飲酒だけでなく豚肉などの食肉も認められているそうです。

**イラン**

イランは公式には飲酒が禁止されていますが、イラン革命（1979年2月）以前は禁止されていなかったため、現在でも多くの国民が飲酒を続けているそうです。飲酒の歴史が長い国なので、国を挙げて禁酒をするのはなかなか難しそうです。

**インドネシア**

インドネシアの国民の約90%がムスリムですが、お酒の販売は法律で認められています。また、ムスリム以外の少数民族に飲酒文化があり、一部のムスリムの間でも飲酒を楽しむ人が増えているようです。ただ、アチェ州だけはイスラム法に基づき自治されているため、酒の販売はもちろん飲酒は禁じられています。

(出典：<https://syukatsulabo.jp/article/1037>)

平成 30 年度厚生労働省国庫補助事業

調理師のための

## ハラール研修 Q & A 集

---

平成 30 年 12 月 25 日 初版第 1 刷発行

編集 公益社団法人 調理技術技能センター  
ハラール研修有識者会議

発行 公益社団法人 調理技術技能センター

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町 2-8-5/JACC ビル

TEL (03) 3667-8510 (代表)

FAX (03) 3667-1868

H/P ハラール研修テキスト <https://halalchef.jp>

(公社) 調理技術技能センター <http://www.chouri-ggc.or.jp/>

---

制作 株式会社 まほろば