

私のお勧めの料理 (5)

フィリピン料理



シーラ アンジリン オカンポ

皆さんはフィリピン⁽¹⁾について、どのような印象をお持ちですか。フィリピンは7,107の島と70以上もの民族グループが住んでいる多文化・多言語国家です。200以上もの言語があると言われていますが、公用語はタガログ語(フィリピン語)⁽²⁾です。

フィリピンは、1521年に大航海中のマゼランが訪れて以来、約400年間スペインに統治され、その後アメリカに統治されたので、言語、生活様式など様々な文化面においても両国の影響が色濃く残っていて、そこに昔から貿易関係のあった中国の影響も混じり合っています。

私はここでフィリピン料理について説明したいと思います。フィリピン料理というのは、フィリピン独自の食文化に様々な外国の影響が取り込まれミックスされた料理と言えるでしょう。それでは、フィリピンの家庭で一般的に有名な2つの料理を紹介します。

先ずアドボ(ADOBO)という料理ですが、この名前はもともとスペイン語で「マリネードする(漬けこむ)」という意味です。醤油をベースに豚肉、鶏肉、牛肉を漬け込んだ煮物で味はとても濃いですが、フィリピンの人たちはほとんどが米を主食として食べているので、ご飯と一緒に食べると味の濃さが少しなくなり、ご飯がすすみます。レシピは各家庭や店によってちがいますが、味付けにはニンニク、醤油かパテイス、砂糖、粒の黒胡椒、ローリエなどを使うのが一般的です。日本のカレーライスのように、具と汁をご飯と同じ皿に盛ってスプーンとフォークで食べます。レシピのバリエーションは非常に豊富で、煮汁を飛ばして日本料理の照り焼きのようにするものもあれば、シチューのように汁を残したものもあります。私の家では汁を残しご飯にかけて食べます。

次にシニガン(SINIGANG)という料理ですが、これは伝統的にタマリンドをベースにして作ります。酸味が少し強いスープです。酸味を出す材料として、グアバ、カラマンシー、スターフルーツ(balimbing)、熟していないマンゴーなどを用いることがあります。シニガンに使用

する肉は魚肉、豚肉、牛肉、エビ、鶏肉などで、タマリンド、トマト、ニンニク、玉ねぎとともに煮込むことが多いです。この他に使用することが多い野菜としては、オクラ、タロイモ(gabi)、大根(labanós)、空心菜(kangkóng)、ジュウロクササゲ(sitaw)、ナス(talóng)等があります。仕事や学校から帰ってきて疲れた体にほどよい酸味のシニガンを食べると元気になります。

アドボもシニガンも、本学図書館に作り方の本⁽³⁾があり、You Tubeにも作り方の動画があります。

フィリピンに行くのに飛行機でおよそ4時間とそんなに遠くはなく、シーズンと行く地域、滞在期間にもよりますが、マニラだと飛行機のチケット代は往復3万円位で安くいけます。フィリピンに興味がある人はぜひフィリピンに行ってみてください。他にもたくさんおいしい料理があります。

注) 文中のアルファベットはタガログ語(フィリピン語)です。

参考文献

- (1) 「地球の歩き方」編集室 著作編集
『地球の歩き方:フィリピン』
(ダイヤモンド・ビッグ)
290.9||Chik||4-27
資料ID: 607497
- (2) 澤田公伸、高畑幸 共著
『フィリピンを旅する会話:写真対応』
(三修社)
829.447||Saw
資料ID: 504532
- (3) 原田瑠美 著
『フィリピン家庭料理入門:
おいしくさわやかハロハロクッキング』
(農山漁村文化協会)
596.22||Har
資料ID: 431354
[卒業生著作コーナー]

シーラ アンジリン オカンポ
(キャリア英語科1年次生)