



「Sulang」はパラオ語で「ありがとう」という意味です。(私が置かせていただいている環境に感謝を込めて)

福井の寒さも和らいで、暖かくなってきているということを知っています。花粉症の時期も近づいているのでしょうか。パラオにはおそらく杉の木はほとんど無く、常緑樹が多いため季節に応じた開花なども無く、花粉症はありません。日本では季節の変わり目でくしゃみや目のかゆみに悩まされていた私も快適な日々を送っています。今回はパラオの食生活についてお届けできればと思っています。



○パラオの食生活

異国の地に住んで、語らずにはいられないのは、やっぱり食事についてでしょう。パラオの食事について、写真を多めにお届けしたいと思います。主食はタロイモ、タピオカ、お米ですが、意外にも最もよく食べられるのはお米です。イモ類は栽培から収穫までに時間がかかることと皮をむいて、数時間茹でる必要があるなど手間暇がかかることが頻繁には食べられない理由だと思います。



スープと主食という組み合わせが多い。何とそうめん、頻繁に食べます。鶏肉などと醤油味で煮込まれたものです。他国と違って日本食材は街で手に入ります。



タピオカの皮をむけるようになりました。ぱっと見は長めのサトイモという感じ。固い皮でおおわれています。日本でいうタピオカはこのタピオカイモからとったデンプンを加工したものです。



伝統料理が盛り付けられたプレート。右下にあるのがタロイモをつぶして固めたもの。モチモチで独特の風味がある。

私の任地ベラウ・モデクゲイ・スクールでは漁の授業などもあるので時々、生徒たちが漁に行き、魚やウミガメを捕ってきて食材にします。魚は街のレストランでは刺身でも提供されます。ココナッツもそこら中にたくさんあるので、飲み物や魚や肉と一緒に煮込む食材として利用されます。



生徒達が捕ってきたたくさんの魚。



刺身を食べるといってもパラオではごく普通のこと。



ココナッツはどこでも手に入るので、たくさんいただける。



手前がウミガメ肉とココナッツ煮込み。牛肉に似ていて美味しい。

そうめんを食べるとか、刺身を食べるとか、醤油で味付けをされるとか、日本になじみのある食文化があるパラオです。お米も日本と同様のものがあるって、食生活にはあまり困りません。