

食の国際交流 外国人に習う 家庭料理

いながわ 特派員報告



久保田 由美



中橋 弥里

春は祝いなどで家族や友達と食事をする機会が増える季節です。フランス料理・イタリア料理・中華料理・エスニック料理など多様な料理のレストランが増え、家庭で毎日作る料理も時代とともに少しずつ国際化され、変わってきています。
今回は町内に住む外国人に、自国の家庭料理を教えていただきました。料理の向こうに見える国に思いを寄せ、新しい味をレパートリーに加えてみてください。

世界の食卓

気候や風土の違いによってとれる野菜や魚の種類も異なり、宗教や風習によって食べる肉の種類も違うなど、国によって食材はさまざま、調理方法やスパイスも多岐にわたります。外国の料理を作り味わうことは、その国の文化

さわやかなエスニック料理

森口ジュリエットさん(杉生)

ジュリエットさんは猪名川町に移り住んで約7年。ふるさとのフィリピンで日本語ガイドをしていた時に、海外ボ

ランテアでフィリピンを訪れていたご主人と出会い、結婚・来日しました。「猪名川町のどかな風景は、フィリピ



に触れることもあります。子どもへの食育や成人病予防のための食生活の重要性などが話題になっている。昨今、食について考える機会も増えています。食べているものは違っても、どの国にも家庭料理があり、愛情込めて手作りされた料理を家族で囲む幸せは、世界共通のものに違いありません。

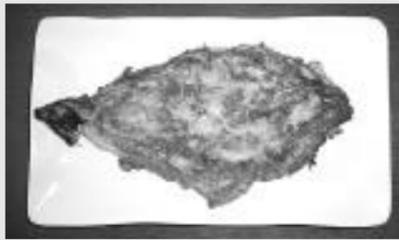
キニラウ



【材料】 ショウガ・紫タマネギ・キュウリ・赤ピーマン・豚バラ肉(ブロック)・刺身用マグロ・レモン
【作り方】 ショウガ・紫タマネギ・赤ピーマンはみじん切り、キュウリは薄切りにする。

豚バラ肉に塩をふりグリルで中までしっかり火を通す。さめた豚バラ肉とマグロを、サイコロ状に切る。レモンは汁を絞り、塩・コショウと混ぜておく。を混ぜ合わせ器に盛る。

トリタン・タローン



【材料】 長ナス3本・卵2個・三つ葉

【作り方】 長ナスをグリルでじっくり焼き、焼きナスにする。の皮をはぎ、縦中央に軽く包丁を入れて開き、スプーンの背で押しながら平らにする。卵に塩ひとつまみと、ざく切りした三つ葉を加えてときほぐし、ナスにからめる。フライパンに油を熱し、をすべらせ中火で焼く。両面を焼いたら、皿に盛る。

オリバー家のパスタ



【材料】 タマネギ1個・ニンニク1かけ・ベーコン5枚・ブラウンマッシュルーム1パック・ピザ用チーズ・パスタ(ペンネなどのショートパスタ)200g・スパイス(バジル・オレガノ)
【パスタソース】 今回は焼きパスタ用のピン詰(トマトチーズ味)を使用。輸入食材店などで購入可能ですが、トマトソースとグラタンソースを1:2に混ぜ合わせたものでも代用できます。

【作り方】 タマネギ、ニンニクの薄切りをオリーブオイルで炒め、ベーコンの細切りとマッシュルームのうす切りを加えてさらに炒める。火を止め、バジルとオレガノで風味をつける。パスタは塩とオリーブオイルを加えたお湯で硬めにゆでる。パスタソースと、ピザ用チーズの半量を混ぜ合わせる。耐熱容器に入れ、上にピザ用チーズをのせ、オレガノをふる。170度のオーブンで10~15分焼き色がつくまで焼く。

お母さんの味・オーブンで焼くパスタ

ライアン・オリバーさん(若葉)

2年前の春に町立中学校のALT(英語指導助手)として来日したライアンさんは、忙しい毎日でも週6日は自分で夕食を作るといいう料理好き。町の姉妹都市であるオーストラリア・バララット市近郊の出身です。オーストラリアには、特に伝統料理と呼ばれるものはなく、イギリス料理をベースに、ヨーロッパ諸国や東南アジア

びますが、家庭ではラム肉やチキン、バスタ料理がよく食べられ、夏には庭や屋外で頻りにバーベキューをするそうです。今回作っていただいた自称

「オリバー・パスタ」は、ライアンさんにとって、まさに「おふくろの味」とのこと。オーストラリアにいた時から自分で作ることもよく作っていました。ライアンや回転寿司が大好き、友達を呼んで鍋パーティーもする、というライアンさんですが、焼けたチーズの香ばしい香りが漂ってくる、目を輝かせ待ちきれない様子。それは、やはりこの料理がお母さんの味だからなのでしょう。「サラダやガリックパンを添えれば完璧ですよ」と焼き加減を確認していました。

ンと似ています」と語られるジュリエットさん。ご主人と2歳半の愛娘そらちゃんのために、毎日、得意の料理に腕を振るっています。東南アジアの料理といえば、タイ料理に代表されるように「辛い料理」というイメージがありますが、フィリピン料理は酸味のあるものや甘いものが多く、淡白で辛いもののが特徴です。味付けには、ココ

ナッツミルクや酢やパティス(魚醤)がよく使われます。歴史に関わりの深いスペイン・中国・アメリカなどの食文化が混ざり合った「ハロハロ(タガログ語で混ぜこぜの意味)なバラエティーに富んだ料理です。今回、ジュリエットさんが作られた家庭料理から2品を紹介いたします。刺身を使ったサラダ風「キニラウ」は、シヨ

ウガとレモンがたっぷり入ってさわやかな味。朝食で食べられることが多い「トリタン・タローン」は、焼きナスから味も形も大変身した驚きの一品です。「フィリピンではよく大勢が集まってパーティーをします。日本でもたくさん友達をつくって、いろいろなフィリピン料理を紹介したいですね」と笑顔で話されました。

後編集



今回紹介した料理は、どれもおいしくてやさしい味で、作り方も簡単なものばかりでした。材料を冷蔵庫にあるもので代用すれば、自分流の料

理にアレンジすることもできそうです。家庭料理は、母から受け継がれたふるさとの味。料理を通して、フィリピンとオーストラリアという2つの国を身近に感じることができました。【いながわ特派員】