

Letter from Samoa

サモア通信 8th
May.2018
豊橋南高校
青年海外協力隊
松川博明

Talofa!!日本では気温が高くなるとともに梅雨の訪れを感じている頃でしょうか。サモアでは長い雨季が終わり、ようやくカラッとした乾季が始まったところです。さて、今回のサモア通信ではサモアの「食」について綴っていきたいと思います。

○主食は「タロ、ウル、バナナ」

サモアのご飯で最も有名なのは「タロイモ」です。我が家の食卓にもココナツクリームがかかったタロがよく出てきます。もちもちした甘みのある芋って感じで個人的には大好きです。そして次なる主食は「ウル」です（写真参照）。ブレッドフルーツとかパンの実とも呼ばれています。そして「バナナ」。日本と同じ熟した黄色いバナナは稀です。熟していない固い緑色のバナナを茹でてココナツクリームをかけて食べます。



○調理方法は「サカ」と「ウム」

これら主食達のサモア伝統の調理方法は2つあります。1つ目の「サカ」は、火をおこして鍋で茹で上げるだけです。そして2つ目は「ウム」。赤熱した石を平らに広げて、その上に食材をのせて、バナナの木の葉っぱを被せて蒸す（写真参照）。どちらも自然にあるものだけを利用した超エコな調理方法です。



○野菜が食卓に出たらラッキー

主食以外のその他の食べ物についてですが、野菜が限りなく少ないです。我が家で摂取している野

菜は、茄子、キュウリ、タマネギぐらいでしょうか。これらが食卓に出たときはラッキーです。ちなみに肉や魚は割と簡単に入手できています。マンゴー、パイナップルなどの美味しい南国フルーツもかなり安く入手することができるのはありがたいですね。

○究極に偏った栄養バランス

ご察しの通り、栄養バランスは激しく偏っています。炭水化物とタンパク質が圧倒的に多く、味付けも大量の塩と醤油を使ったかなり濃い味付けで塩分高めです。しかし今のところ体調を大きく崩すこともなく、体重も全く変化することなく健康そのものです。

○それでもサモアが大好きです

サモアン料理いかがでしょうか？自然から得られるものを自然のエネルギーを利用し、先人の知恵によって生み出された伝統料理。味に関しても個人的にはかなり美味しく大好きです。というより自分は「これは美味しい！」と洗脳すればほとんどの食べ物を美味しく感じるようになってきました。ある隊員には味覚障害だと言われたこともあります。料理は美味しい部分を感じるように、サモアの人達や文化の良いところを大切に生活していくことで、どんどんサモアが好きになり、日々が楽しいものになってきているのを実感します。みなさんも身近な存在の良い部分を大切に生活してみると少し違った世界がみられるかもしれませんよ。当たり前存在に感謝する姿勢が新たな気づきを与えてくれる、そんな気がします。それでは Fa soifua!