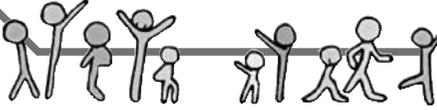


オーストラリアの食文化

文学部 2年 櫻井 美里



私は高校生の時にオーストラリアに3週間留学をしました。留学では英語を学ぶことはもちろん、文化の違いを肌で感じることができました。そんな文化の違いの中で、オーストラリアの食習慣や食べ物について紹介したいと思います。

私は、オーストラリアの食事のメニューは毎日あまり変わらないのかなと思いました。朝はトーストまたはシリアル、お昼はサンドイッチ・ラップが1日おきで変わり、夜はお肉とゆで野菜のワンプレートが基本でした。

下の写真がある日の昼食です。



まず、一番右にあるのがラップです。ラップとは、薄い生地に肉や野菜などの具を入れて巻いて食べるものです。オーストラリアではランチの定番です。左下にあるのがラミネトンというデザートです。スポンジケーキをチョコレートソースでコーティングし、乾燥ココナッツをまぶして作られています。とても美味しいですが、私には半分くらいがちょうど良かったです。そして、私が驚いたのはりんごが丸ごと1個入っていたことです。私は切って皮をむいて食べるので、丸かじりにすることに最初は抵抗がありました。他には、マカロニサラダと Thins のポテトチップスが入っていました。

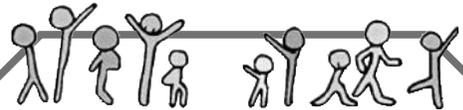
次に、オーストラリアで有名な食べ物をいくつか紹介したいと思います。1つ目は、ティムタムです。オーストラリアと言えばティムタム

と言うくらい有名なお菓子です。皆さんも日本で見かけたことがあると思います。定番のフレーバーは5種類ですが、むこうのスーパーでは期間限定商品などたくさんのフレーバーが並んでいます。2つ目は、下の写真にあるミートパイです。その名の通り、お肉を使ったパイのことです。外はサクサクしていて、とても美味しいです。



これ以外にも、ベジマイトや先ほど紹介したラミネトンやラップも有名です。

日本との食習慣の違いで驚きや戸惑いもありましたが、他国との文化の違いを知り、新しい発見ができたのでとてもいい経験になりました。



英語圏（アメリカ）の食事

文学部 片岡 邦好

まず最初に disclaimer（というか言い訳？）から始めてしまいますが、「英語圏の食事」というお題のままではこのコラムの手に負えないことは明らかです。世界の至るところに英語圏はありますから、「英語圏の食事」は世界の食事を語ることに等しくなってしまいます。そこで、私が親しみを込めて語れるのはアメリカの食事情ということになりますが、それとてアメリカ全域の郷土料理をカバーすることは到底できません。したがって以下では、最後の一つを除き、ほぼアメリカ全域で食されている一般的なものを取り上げます。アメリカの食事と聞いてまず日本人が思い浮かぶのは、BBQとかハンバーガーだと思いますが、今回はあえてそういったステレオタイプは除外し、しかしそれでも多くの家庭の味となっている料理をいくつかご紹介します。

最初は何といってもチキンスープ (chicken soup) でしょうか。これはアメリカ版おふくろの味といった位置づけで、家庭毎にレシピがあるとと言っても過言ではありません。文字通り、チキンさえ入っていれば他の材料は何でもよく、まあ日本の味噌汁のようなものです。具材はニンジン、タマネギ、ジャガイモ、パスタなどなど、あとは気分がOKです。子供が風邪をひくとお母さんが (とは限りませんが) 作ってくれる料理の定番です。“Chicken soup” を英語で検索すると “hearty” という形容詞が良く付いていますが、これは「心のこもった」という意味だけでなく「具だくさんの」というニュアンスです (ちなみに、“have a hearty meal” という「腹いっぱい食べる」という意味です)。

マカロニ&チーズ (略して Mac'n cheese) は最近日本でも多少知られるようになりましたが、これも読んで字のごとく、茹でたマカロニにチーズソースを絡め、オーブンで焼くだけのシンプルな料理です。もちろん他の具材を入れてもかまいませんし、焼かずにそのまま食べる人もたくさんいます。もともとはイタリアの料理ですが、14世紀にはイギリスの料理本に調理方法が記載されているそうです。栄養たっぷり、子供の大好物で、学食の定番です。ポケモンのキャラクターをかたどったパスタ入りのものなどもあります (図1)。



次はピーナツバター・サンドイッチ (peanut butter (and jelly) sandwich) とリンゴ (apple) です。日本の手の込んだキャラ弁などと比べてしまうと、「これが弁当?」と思うかもしれませんが、小学校や中学校のランチをこれで済ませている生徒はけっこういます (最初は衝撃的でした)。また、ピーナツバターの他に、ジャム (アメリカでは jelly) を塗り重ねたり、バナナなどのスライスしたフルーツを挟んだりしますが、ピーナツバターは欠かせません。私も大学院生の頃は、このランチで済ませていた時期があります。さすがにそれだけでは栄養のバランスが

悪いのでリンゴを持って来たりします。英米には、*An apple a day keeps the doctor away.* (1日にリンゴ1個で医者いらず) という諺があるように、昔から健康食品の一つと信じられてきました。最近の父母の中には健康志向の人も多いので、そういう人は人参とキュウリのスティック (Cucumber and carrot sticks) (図2) とマヨネーズのディップを持たせたりします。これが「キュウリ」というところがミソで、アメリカではセロリがとても安いのですが、やはり子供には不人気です。



そして多くの子供たち (そして大人も) が朝食としてよく食べるのがシリアル (Cereal) です。ファミリー向けの映画などでも、朝食によくこれを食べていますね。いわゆるコーンフレークやオートミール、最近日本でも人気が出てきたグラノーラやミューズリーなどの、全粒穀物を砕いて固めたものです。そのままではあまりおいしくないの、ナッツやフルーツを加えたり、ハチミツをかけたりします。それにミルクをぶっかけて食べるわけです。以前は健康食品として推奨されましたが、子供向けのシリアルはカラフルに着色し砂糖でまぶされたものも多く、カロリー過多の食品として警鐘が鳴らされています。これも個人的な思い出ですが、留学当初はこのお手軽で滋養豊富な (と言われていた) シリアルにはまってしまい、Basic 4 という銘柄のシリアルを好んで食べていた時期がありました。最近では日本でもグラノーラが良く売れているようですが、これも生活スタイルのアメリカ化の反映と言えるでしょう。

最後に、私がかつて住んでいた米国アリゾナ州由来のメキシコ料理、チミチャンガ (Chimichanga) をご紹介しましょう (図3)。いわゆるブリトー (小麦粉でできたトルティーヤという「皮」にいろいろな具材をのせて巻いた料理) を油で揚げた料理です。ヒスパニック系住民は今やアフリカ系住民を抜いてアメリカ第2の民族集団であり、ほぼ全国にメキシコ



図3

料理店がありますが、普通のメキシコ料理店でチミチャンガを見かけることはまずありません。その起源は諸説ありますが、アリゾナ州のピマ郡あたりで生まれたことは確かなようです(Wikipedia)。ブリトーだけでもおいしいのですが、揚げることで香ばしさと濃密さが一層際立ちます。日本ではメキシコ料理店でさえあまり見かけませんが、仮にあってチミチャンガをメニューに入れている店には未だ出会ったことがありません。もしもどこかで見かけたらぜひ教えてもらいたいものです。

今回は(チミチャンガを除き)一般家庭の定番料理をいくつかご紹介しました。これらをアメリカの典型的な食事と言っては一部の人から異論が出そうですが、日本人の一般食が実は寿司や天ぷらなどではなく、みそ汁やおにぎりだったりするのと同様、むしろ本当に身近な食事と言えるでしょう。

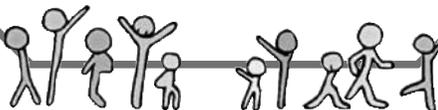
参考：

本間 千枝子 (2004)『世界の食文化〈12〉アメリカ』農山漁村文化協会

<https://en.wikipedia.org/wiki/Chimichanga>

米国先住民のソウル・フード：フライブレッド

経営学部 地村みゆき



米国先住民のソウル・フードは何かと聞かれたら、私はまずフライブレッド (frybread) を挙げるだろう。フライブレッドは米国南西部、

アリゾナ州北部からユタ州、ニューメキシコ州をまたがる広大な土地を保留地¹に持つナバホ族が生み出した食べ物であるが、今や他の先住民集団にも広く受け入れられ、食されている。さまざまな部族出身者が集う、歌と踊りのお祭りイベントであるパウワウ (powwow) やフリーマーケットの屋台で売られているし、家庭でも日常的に作られている。家庭ごとにレシピが違い、そこには代々受け継がれる「母の味」「祖母の味」がある²。

フライブレッドは日本語では「揚げパン」だが、「揚げパン」と聞いて私たちが想像するようなカレーパンの類ではない。メキシコ料理のタコス等に使われるトルティーヤの生地を揚げたものを想像してほしい。必要な材料は、主に小麦粉と水と塩とベーキングパウダー、そして油³である。まず、油以外の材料をボウルに入れ、混ぜて生地を作る。その生地を十分に寝かせてから、1枚分を丸く伸ばす。それから、鉄のスキレットに油を溶かし、生地を入れて揚げる。両面が黄金色に揚がったら油を切り、お皿にのせていただく⁴。食事にするなら、細かく刻んだレタスとトマト、味付けして炒めたミンチ肉かチリビーンズ、シュレッドチーズをのせて食べるナバホ・タコスも良い。ナバホ族に伝統的に伝わるマトン・シチュー(羊肉と野菜を水で煮たもの)と一緒に頂くのも美味しい。おやつにするなら、粉砂糖やはちみつをかけるのも良い。私のおすすめはナバホ・タコスである。半分に折って、大きな口で豪快に食べたい。

フライブレッドの起源は約150年前、白人の領土拡張に伴い起こったナバホ族の強制移住ま



ナバホ・タコス (「インディアン・タコス」とも呼ばれる)