

フィリピンの食について

昨年筆者は、当センターが10月に開催した「ASEAN の食品展2015」への出展者選定を目的としてフィリピンへ渡航しました。その際の料理の話も交えながら、フィリピンの食にまつわる話をご紹介します。

フィリピンを訪問すると、時として手でご飯とおかずを混ぜながら器用に口に運ぶ姿を目にしますが、特にレストランのようなシーンでは右手にスプーン、左手にフォークを持って食べます。必要に応じてスプーンの縁で細かくしながら食べるのです。筆者は今から16年余りに初めてフィリピンを訪れた際、この機能的な食べ方に触れて感銘を受けたのですが、その後訪問した他の東南アジアや南アジアの国々でも同様の食べ方をすることを知って再び驚いたものでした。

さてフィリピンは300年余りにわたってスペインの支配下にあったため、いろいろな場面でその影響を垣間見ることができます。食文化についてもしかり。もっとも南国フィリピンにて入手可能な食材を使うため、スペイン料理をそのまま作るのではなくフィリピン流にアレンジされていることが殆どです。例えばトマトはスペイン統治時代に伝来してきたそうですが、第二次世界大戦時にトマト不足となった際、現地で豊富に獲れるバナナを代替品として使い始めたとのこと。その結果、今やフィリピンのスーパーマーケットのケチャップコーナーは各社のバナナケチャップがかなりの割合を占めるようになっています。フィリピンでケチャップと言えば大抵はバナナケチャップを指すほどで、ファーストフード店で出されるケチャップも通常はバナナケチャップです。因みにその味は日本のケチャップの酸味を若干減らし、その分甘味を加えたようなイメージで、劇的に甘いわけではありません。

またスーパーマーケットに並ぶ加工品はパッケージングが一昔前よりかなり改良されていて、つい手に取ってみたいくなります。一方、日本人が一般にウェットマーケットと呼ばれるいわゆる市場へ行ってみると、色鮮やかな魚、海ブドウ、ゴーヤーに加えて、冬ウコンやサトウキビ(砂糖やジュース)など沖縄を連想させる商品が目につくかもしれません。因みにやはり沖縄を彷彿とさせる某有名ランチョンミートはフィリピンでも人気があり、スーパーマーケットでも「減塩版」など多種確認できるほか、海外への出稼ぎ労働者がお土産として大量購入することを意識してか免税店でも幅を利かせている商品の一つです。

具体的に筆者が食べた料理を一部ご紹介します。まずはフィリピン風ビーフシチューとも肉じゃがとも言われる Beef Caldereta(ビーフ・カルデレータ)。こちらはスペイン発祥の一品で、トマトソースをベースとしたフィリピン料理の代表格です。ただスペインでは牛肉の代わりに魚介類を入れるとか。因みにフィリピン人は辛いものが苦手な方が多く、ピコール地方やミンダ

ナオ南部を除くと辛い郷土料理は殆どないようですが、この Beef Caldereta は唐辛子を入れるのでスパシーです。因みにカルデレータとはタガログ語で「(調理に使う)鍋」を意味するそう。



Lechon Kawali
(レチョン・カワリ)
豚バラブロックを煮たあと、カリカリになるまで揚げたもの。

Beef Caldereta
(ビーフ・カルデレータ)

Ensaladang Talong
(エンサラードン・タロン)

また植生も関係するのかもしれませんが、生野菜をそのままいただくようなフィリピン料理はあまりありません。ただその例外が Ensaladang Talong (エンサラードン・タロン)。ナスのサラダの意で、炙ったり茹でたあとに皮を取り一口サイズにしてつぶしたナスと、みじん切りにした玉ねぎとトマトを和えるだけなので、素材の味を楽しめます。ココナッツ酢やカラマンシー(スダチのようなもの)で味付けし、隠し味としてバゴオン(小エビの塩辛)やパティス(魚醤)も少々入れます。さっぱりとしているので、Lechon Kawali(レッチョン・カワリ)のような揚げた肉料理や焼き魚のサイドディッシュとして人気があります。



Salmon Sinigang sa Miso
(サーモン・シニガン・サ・ミソ)

同じく酸味のあるフィリピン料理と言えば、フィリピンの味噌汁的存在の Sinigang Soup(シニガン・スープ)。日本人の間でも好みが分かれる料理です。このスープにはタマリンドという、アフリカ原産の常緑高木になる果実が酸味料として使われており、トマトや空芯菜等の野菜のほか魚介類や肉類が入っています。フィリピンの方はスープとしてというよりも、平たい皿に盛られたご飯にかけて食べる人が多いようで、出来立ての熱いもの、或いは冷めたもの、いずれも食べられているとか。筆者も苦手派の一人でしたが、夏バテしているときに冷めたシニガン・スープをご飯にかけるとお茶漬けのように食べられることを発見して以来、ちょっと見方が変わりました。因みに今回私はスープのベースに味噌を用いているものを頂きましたが、酸味が強いせいか味噌の味はしませんでした。

このほか、交易の関係で古くから関わりのあった中国の影響を受けている料理も結構あります。また機会があればご紹介できればと思っています (YU)。

了