



やなぎさわしょうがっこう みな 柳沢小学校の皆さん、こんにちは！質問フォームに回答してくれた5年生のみなさん、ありがとうございます。今回は質問の多かった、「パラオの食事」についてお伝えしていきます。

パラオでは、どのようなものが食べられているの？

パラオの主食は？

パラオ人の主食は、伝統的にはタロイモやタピオカ（キャッサバ）でしたが、近年は米やパンを食べる人が増えています。特に都市部では、現代的な食生活が定着しつつあります。しかし、伝統的な食文化も根強く残っており、市場やお店では、蒸したタロイモやタピオカが手軽に手に入ります。タロイモは里芋のような食感で、蒸してスパムと一緒に食べたり、スープにしたりして食べます。タピオカは蒸して食べるほか、潰して餅状にした「ビルム」と呼ばれる食べ物もよく見かけます。ビルムは葉っぱに包まれて販売されています。



↑タロイモとスパム



↑タピオカ



↑葉っぱにまかれたビルム



↑葉っぱをむいたビルム

パラオならではの食事は？

パラオの魚は熱帯魚ということで、カラフルなものがお多いです。パラオでは魚がたくさん捕れるので、お刺身はもちろん、煮魚や揚げ魚など様々な調理方法で食べています。少し変わった食べ物として、フルーツバット（コウモリ）やウミガメも食べることがあります。私もフルーツバットのスープに挑戦してみましたが、見た目のインパクトが大きく、恐らく二度と食べることはないでしょう。食感は鶏肉のようですが、味は獣臭さが強かったです。ウミガメは、特に大事な行事で食べることが多いようです。私もアングウルに行った際に、偶然にもウミガメを食べる機会がありました。こちらの食感はツナのように、噛みごたえがあり、思ったよりも食べやすくおどろきました。他にも、マングローブ蟹を使った「ウカエブ」という伝統料理があります。これは、蟹の身をほぐしてココナッツミルクで煮て作ります。ほんのりと甘みがあってとても美味しく、レストランで見つけたら必ず注文してしまいます。市場でも様々なものが売られていますが、日本が統治していた影響で、うどんやおいなりさんなどの日本食もパラオで普段から食べられています。



↑スーパーの魚売り場



↑コウモリスープ



↑ウミガメの料理



↑解体前のウミガメ



↑ウカエブ



↑うどんやおいなりさん