



from MANILA



一年中花が咲きほこる

フィリピンの食文化

フィリピン料理について知っている人は多くないでしょう。フィリピン料理は、フィリピンの民族や文化と同様に、元来のマレー系に、スペイン、中国、アメリカなどの影響も加わり、実に多彩です。エスニック料理として広く認知されていないのは、この多彩さゆえかもしれません。味付けは、果実や酢などの酸味、ココナツミルクや椰子糖^{やしとう}の甘味、醤油^{ぎょしょう}や魚醤の塩味が基本で、唐辛子などの辛味はありません。シニガン（熱帯特産のタマリンドの木の果の酸味がきいたスープ）、アドボ（酢と醤油などで漬け込んだ肉の煮物）などが代表的な料理です。一度、お試しになってはいかがでしょうか。



右／ハンバーガー店で一番人気のフライドチキンとご飯のセット。下／マニラ首都圏に10店舗を展開する日本食レストラン



しょうか。

フィリピン人は、とにかくご飯（白米）をよく食べます。地元の人に言わせると、ご飯を食べるのが食事の基本であり、それ以外はミリエンダ（おやつ）になるそうです。日本でなじみのハンバーガー・チェーンでも、フライドチキンとご飯のセットが一番の人気メニューです。

ご飯は、お皿の上に、プリン型に2～3山、おかずと一緒に盛り付けられます。フィリピン人はこれをスプーンとフォークで器用に食べます。右手のスプーンでおかずをすくい、そこに左手のフォークでご飯を混ぜて、口元に運びます。慣れると、ナイフとフォークの組み合わせより食べ物をきれいにすくえて、実に便利です。ナイフを使わなくなったのは、スペイン人による統治時代、武器になるものをフィリピン人に持たせなかったことに始まるそうですが、“結果オーライ”といっても良いでしょう。

最近では、庶民レベルまで和食の人気が高まっています。和食＝高級という印象もありましたが、今では地元資本の大衆向け和食チェーン店もあり、味や盛り付けが現地好みにアレンジされて身近な存在になっています。和食がフィリピンの食文化に浸透しつつある証拠といって良いかも知れません。

（アジア開発銀行＜Asian Development Bank＞本部、マニラ）

*本コーナーは海外で働く日本銀行職員または日本銀行からの出向者が執筆しています。