

○クッキングプロジェクト in Hitachiomiya

- ・日時：2019 年（令和元年）12 月 7 日（土）午前 10 時 00 分から午後 3 時 30 分
- ・場所：常陸大宮市緒川総合センター
- ・主催：駐日パラオ共和国大使館・常陸大宮市
- ・協力：茨城県立常陸大宮高等学校・茨城県立小瀬高等学校
道の駅常陸大宮～かわプラザ～・道の駅みわ 北斗星
- ・内容

今年（2019 年）、パラオ共和国は独立して 25 周年、日本との外交関係を樹立して 25 周年を迎えました。

そこで、駐日パラオ共和国大使館では、「平和と友愛／Peace and Friendship」を全体のテーマとして、様々な 25 周年記念事業を主催してきました。

本クッキングプロジェクトでは、「食卓から平和を、料理から友情を」をテーマに、パラオ共和国、また、同国のホストタウンである常陸大宮市及び宮城県蔵王町において、高校生等がパラオと地元の食材、食文化を融合させたレシピを考案しました。

本市で行われたクッキングプロジェクトでは、「地元の食材を使って、パラオ料理を再現したお弁当を調理しよう！」と題し、市内の常陸大宮高等学校及び小瀬高等学校の生徒 12 名が、市の食材とパラオ共和国の食文化を融合させたお弁当づくりにチャレンジしました。調理にあたって、駐日パラオ共和国大使館のフランシス・マツタロウ特命全権大使や、ルーシー・マツタロウ大使夫人からアドバイスを受け、パラオの食文化について学びながらチーム毎に協力して取り組みました。

調理後は、主催者であるマツタロウ大使や三次市長、両校の校長先生や教頭先生、道の駅の駅長等が高校生と共に試食を行いました。マツタロウ大使からは「常陸大宮市の食材を使ってパラオの料理が上手に再現できている。」などとコメントがあり、参加した高校生は、「難しかったけれど、チームで協力して美味しいお弁当をつくることができた。いつか本場のパラオ料理を食べてみたい！」と話していました。

今後本市において実施するイベントにおいて、今回高校生が考案したレシピをもとに、市内外の皆様にパラオ料理を感じていただけるような場を提供する予定です。

🍴パラオ料理について🍴

パラオは周りを海に囲まれている島国で、魚介類（魚やカニなど）がたくさん獲れます。また、パラオは平均気温が 28 度と一年中暑く、農業をするのに適した環境ではありません。そのため、昔は、気温が高い地域でも栽培ができるタロイモを主食とし、魚を煮たり焼いたり刺身にしてタンパク質として栄養を摂ってきました。

しかし、現在では、アメリカなどからの缶詰などの輸入品がパラオ国内に広まり、気づけばパラオは「世界の肥満大国」の 10 位以内に入るようになってしまいました。

この状況に危機を感じた政府が、「パラオ人に健康を」と、現在様々な取り組みをしているところです。

今回のクッキングプロジェクトは、パラオの人々に「健康的な食事」を知ってもらうため、パラオの子供たちに「栄養バランスのとれた給食」を提供するために、日本の食文化とパラオの食材を融合させ、パラオ国内においても実施されました。



TEAM コキンちゃん（常陸大宮高校）



ルーシー・マツタロウ大使夫人に
アドバイスをもらう生徒



TEAM Kayak（常陸大宮高校）



パラオ研修生（シェナ）も
お手伝いしました。



TEAM Belau（小瀬高校）



パラオ研修生（ケネリー）も
お手伝いしました。



試食をする駐日パラオ共和国大使館
マツタロウ特命全権大使夫妻



参加した高校生と記念撮影

高校生が考案したレシピ

TEAM コキンちゃん



～メニュー～

- 三種むすび（鮎・納豆・塩）
- 青パパイヤ入り
瑞穂牛の包み焼き
- カンクンソテー風
小松菜炒め
- ベルダックル風
鮎のたまごとじスープ
- いちごのタマ

TEAM Kayak



～メニュー～

- さつまいもの黄金焼き
- 納豆の落とし揚げコロケ
- カンクンソテー風
小松菜とスパム炒め
- チキンスープ
- パラオ人が大好き！
生クリーム大福

TEAM Belau



～メニュー～

- れんこんとひき肉の
はさみ焼きムスビ
- パラオレモン風
柚子の香り付け焼きシャケ
- 納豆の出汁巻きたまご
- 青パパイヤ入り
野菜たっぷり味噌汁
- バナナパウンドケーキ