



みんなで応援しよう！ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

5、6月号に引き続き、東京2020大会のホストタウンであるパラオ共和国の食・伝統文化について紹介します。

パラオ共和国の食文化を紹介します！

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(サトイモのようにホクホクねっとりとした芋)を主食としてきました。現在では、アメリカやタイなどからお米を輸入し、白米を炊いて食べるパラオ人が多くなってきています。今月号では、パラオ人に大人気の「スパムムスビ」について紹介します。

「スパムムスビ」とは、薄切りにして焼いたスパムと、かたどったご飯と卵焼きを海苔で巻いたものです。「ムスビ」は日本語の「おむすび」から来ています。パラオのスーパーには、テリヤキ味のスパムムスビやケチャップソースがかかったスパムムスビがあります。パラオの研修生もスパムムスビが大好きです。



▲研修生が作ったスパムムスビ

【スパムムスビアレンジレシピ】れんこんとひき肉のはさみ焼きムスビ

昨年、パラオ共和国の独立25周年、日本とパラオの外交関係樹立25周年を記念して、県立常陸大宮高等学校と県立小瀬高等学校の生徒が、市の食材とパラオの食文化を融合させたお弁当づくりにチャレンジする「クッキングプロジェクト」を実施しました。(主催：駐日パラオ共和国大使館)

今月号では、スパムを使わず、茨城県で多く獲れるれんこんと市の特産品「うまっぺ米」「奥久慈ねぎ」を使用しヘルシーに仕上げた小瀬高等学校生徒のアレンジレシピを紹介します。

<材料(4人分)>

- ・うまっぺ米 2合
- ・れんこん(直径12cm程度) 1本
- ・ひき肉(A) 400g
- ・すりおろし生姜(A) 大さじ1
- ・奥久慈ねぎのみじん切り(A) 1本分
- ・醤油(A) 大さじ2
- ・塩コショウ(A) 少々
- ・小麦粉 適量
- ・海苔 2枚
- ・油 大さじ2
- ・水 大さじ3
- 合わせ調味料
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ2



▲県立小瀬高等学校の生徒が作ったお弁当



▲研修生が再現した「れんこんとひき肉のはさみ焼きムスビ」

<作り方>

- ①米を洗い、炊飯器で炊いておく。れんこんは5mm幅の輪切りにし、両面に小麦粉をまぶしておく。
- ②ボウルにAを入れ、手でよくこねる。
- ③混ぜた肉だねを12等分にし、2枚のれんこんで挟む。
- ※上下でぎゅっと抑えてれんこんの穴まで肉を詰めると剥がれにくくなる。
- ④フライパンに油を入れて熱し、肉を詰めたれんこんを並べて両面焼き色がつ

- くまで焼く。
- ⑤水を加えてふたをし、中火で3分蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を取って合わせ調味料を加えて、全体にからませる。
- ⑦白米をれんこんのサイズにまるめ、上にれんこんをのせる。細く切った海苔でれんこんと白米を巻いて完成。

【監修：25周年記念行事実行委員会
クッキングプロジェクトリーダー
遠藤 麻鈴 氏】

皆様が作った「パラオ料理」「パラオ料理アレンジレシピ」を募集します！

今回紹介した「スパムムスビ」を「実際に作ってみたい」「材料を替えてアレンジしてみたい」という方は、完成した料理の写真をぜひお送りください。お送りいただいた方全員にオリジナルパラオグッズをプレゼントします。さらに、素晴らしいアレンジ料理には、「アイデア賞」を贈呈します。皆様のご応募をお待ちしております。

応募方法：Eメールまたは郵送にて、料理の写真をお送りください。①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤調理した感想⑥アレンジレシピの場合は、アレンジした内容を記載してください。

応募先：常陸大宮市企画政策課東京オリパラ推進室

常陸大宮市中富町3135-6 / Eメール：oripara2020@city.hitachiomiya.lg.jp

応募締切：令和2年8月31日(月)

※ご応募いただいた写真レシピは後日市公式HP等で掲載させていただく場合があります。

パラオの伝統工芸品「イタボリ (Storyboard)」



私は、パラオ共和国ペリリュー州出身の研修生ケネリー・レケメルです。私は平成29年4月から1年間、常陸大宮市で研修をしていました。今回が2回目の研修で、現在、常陸大宮市をPRする動画をパラオに向けて制作するなどしています。今月号では、皆さんに、パラオ共和国の伝統工芸品「イタボリ」を紹介します。

昔、文字を持たなかったパラオ人は、歴史的建造物「バイ」(詳細については5月号広報に掲載)の柱や壁面などに、パラオの歴史や伝統を絵文字として絵画で残しました。

日本統治時代の1929年、日本人の土方久功さん(彫刻家、民俗学者)がパラオへわたり、「バイ」に描かれている絵文字に興味を抱きました。当時パラオのロール島の公学校で美術教師として働いていた土方さんは、バイに描かれた物語を残す方法として、木の板に彫ることを思いつきました。それが「イタボリ」(英語ではStoryboard)と呼ばれ、今でもパラオの土産品として人気があります。

「イタボリ」の形は四角形のものから魚やウミガメ、マンタなどパラオをイメージしたものまであります。「イタボリ」に描かれている物語はものによって異なり、今回、私はパラオでとても有名な神話が書かれている「イタボリ」を紹介します。



▲パラオ国立博物館のバイ



バイに描かれた絵文字▶

【魔法のパンの木】



昔、パラオのある島に年老いた女性が住んでいました。彼女は、家の前を通る男性たちが漁を終えて大量の魚を持って帰る光景をいつも見ていました。彼女には息子がいましたが、家を不在にすることが多く、老女は、魚を食べることができませんでした。

ある日、老女は帰ってきた息子にそのことを話しました。すると突然、息子は庭にあったパンの木の枝を切り落としました。切った枝からは水が流れ出し、あわせて魚も飛び出してきました。こうして、老女はいつでも魚を食べられるようになりました。

しかし、村人たちは老女を妬むようになり、老女の庭のパンの木を切り倒してしまいました。すると木の幹から水がどんどん溢れ出し、島は洪水となって沈んでしまいました。

これは、「お互いに分け合い、助け合いましょう」というパラオの教訓のお話です。

他にも、パラオに伝えられている神話や歴史、教訓などが彫られた「イタボリ」がたくさんあり、「イタボリ」などによってパラオの伝統文化が若い世代へ語り継がれています。私も、常陸大宮市で学んだことをパラオに戻ってからも伝え、今後も常陸大宮市とパラオが良い関係でいられるような橋渡し役になりたいと思っています。

皆さんも、パラオを訪れた際には、「イタボリ」をお土産に購入し、パラオならではの伝統文化を感じてみてはいかがでしょうか。

【監修：駐日パラオ共和国大使館・パラオ政府観光局】