



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

今月号では、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。

海洋資源が豊富なパラオの魚料理「ベルダックル」

パラオは周りを海に囲まれており、魚介類（魚やカニなど）をたくさん獲ることができます。昔から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。今回は、魚料理の中でも、パラオの家庭でよく食べられている「ベルダックル」を紹介します。

「ベルダックル」とは、パラオ語で「スープ」を意味します。魚で出汁をとりティティムルという柑橘の葉と塩で味を付けます。魚の旨味とティティムルの酸味が絶妙で、日本人の口にもよく合います。



◀調理する研修生のシェナさん



完成したベルダックル▶

【ベルダックルアレンジレシピ】ベルダックル風 鮎の卵とじスープ

本市では、昨年12月7日（土）に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、駐日パラオ共和国大使館と共に「クッキングプロジェクト」を実施しました。プロジェクトでは、市内にある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挑戦しました。その際に考案したレシピを紹介します。ぜひご家族で作ってみてください。

<材料（4人分）>

- ・鮎（白身魚で代用可） 4匹
- ・奥久慈卵 2個
- ・奥久慈ネギ 1本
- ・ティティムル（コブミカンなどの柑橘の葉で代用可） 数枚
- ・昆布 1枚
- ・塩 適量
- ・水 1000cc



◀県立常陸大宮高等学校の生徒が作ったお弁当（右端がベルダックル風スープ）

<作り方>

- ①鮎は生の場合、頭と内臓を取り水洗いする。キッチンペーパーで水気を取り、グリルで4～5分中火で焼く。焼けたら1匹を4～5等分につぶ切りにする。長ネギは5mm幅に小口切りしておく。
※白身魚などの切り身を使用する場合は、一口大の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、昆布を入れる。沸騰し始めたら昆布を取り出す。
- ③鍋に、切った鮎、ティティムルを加えて10分ほど弱火で煮立たせる。
- ④卵を割りかきまぜ、鍋に流し入れる。
- ⑤塩を加え、味を整えたら切った長ネギを入れて完成。

【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「ベルダックル」を「実際に作ってみた!」「材料を替えてアレンジしてみた!」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6月30日（火）

※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。

昔、集会所の役割を担っていたバイ（A Bai）パラオの歴史的建造物



パラオのペリリュー州出身 シェナ・セゲバオが、歴史的建造物「バイ」について、紹介します！



▲パラオ国立博物館のバイ（1991年築）

私は、シェナ セゲバオです。パラオ共和国ペリリュー州出身で、東京2020大会に向けて同国選手団のサポートをメインに、昨年9月から本市で研修をしています。今月号では、パラオ共和国のことを皆さんに、もっと深く知ってもらうために歴史的建造物である「バイ」を紹介します。



▲バイ内部の様子（中に入ることはできない）

「バイ」は、数百年前からある建造物で、集会所の役割をしていました。かつては、それぞれの村に建てられていましたが、自然災害や戦争で滅失するなどして、今では5つの「バイ」だけが残っています。最も古い「バイ」は、本島（パラオ語でも「ホントウ」と言います。）バベルダオブ島のアイライ州にあり、観光客向けに一般開放しています。「バイ」の前でパラオダンスを鑑賞しながらパラオ料理を味わうことのできる人気の観光ツアーもあります。

パラオ語で集会所という意味の「バイ」は、草葺きの三角屋根で、釘やねじは一切使わずに建てられており、高さ約8m、幅約5m、長さ約20mの大きさで、近くで見ると迫力があり圧倒されます。また、正面屋根下の三角壁面には、「太陽」「波」「星」等の自然や家族関係を表した絵が彫られています。この絵には、それぞれに意味があり、パラオの歴史や伝統文化を伝える大切な記録となっています。また、「バイ」には種類があり、男性だけが入ることのできたものや男女兼用のもののほか、学校のような役割を持ち、子供たちが釣りや狩り、大工仕事などを習う場として活用されたものもあると言われています。

私も、学生時代に、学校で「バイ」の歴史や意味を勉強しました。先生からは、これらの伝統文化を次の世代に語り継ぎ、人から人へつないでいくことが大事であると教えられました。私は、「バイ」に込められたパラオの歴史や伝統文化を皆さんに知っていただき、来年のオリンピックに向けて、パラオと常陸大宮市の友好関係をもっと強くしたいと思っています。皆さんも、パラオを訪れた際には「バイ」の迫力と魅力を楽しんでみてください。



▲アイライ州にある最古のバイ（1890年築）

絵の意味等

Mesekuuk（ムスグック）



壁面には無数の魚が同じ向きで刻まれ、皆で協力し困難に立ち向かうという意味がある。

Chedechuul（エデウウ）



壁面の最上部に刻まれる建築の神様。

Maik（マルクッ）



ニワトリが鳴いて朝を知らせるように、会議での決定事項を皆に伝えることを表している。