

## シンガポールの家庭料理

### ★はじめに

家庭料理は、私達にいちばん身近なものであり、その土地の文化や伝統が反映されるものだと思います。今回はただの旅行ではなく、2週間のホームステイのため、現地の食文化にたくさん触れられることを期待し、私は、研修テーマを「シンガポールの家庭料理」に決定しました。

事前学習では、シンガポールの食事文化についてインターネットで調べました。シンガポールは、日本と比べ外食がとても多い国で、1日3食外食、という家庭も珍しくないそうです。はたして美味しいシンガポールの家庭料理を食べることはできるのか...そんな不安を少しだけ抱えながら、私達は8月3日、シンガポールへ旅立ちました。

### ★現地調査・ホストファミリーとの生活

#### ○調査方法について

私のホストファミリーは8人家族でした。大家族のため、私の家庭ではほとんど毎食、家庭で食べていました。そのため、毎食を写真に撮って記録することと、一緒に料理をすることで調査をしました。



#### ○シンガポール料理「ミーポック」

シンガポール滞在3日目。早速バディとシンガポール料理「ミーポック」を作りました。麺はもちもちしている平たい麺で、具は小松菜と玉ねぎを、調味料は魚醤とケチャップとお酢を入れました。とても美味しかったです。

料理を一緒にしていて印象的だったのは、ガスコンロの火のつけ方です。日本ではつまみをカチッと回せば火がつきますが、バディは片手でつまみを回し、それと同時にライターで火をつけていました。「I don't like fire!!!」と叫びながら。



#### ○家庭での食事



日本のように全員が揃って「いただきます」をする文化はありませんでした。家族みんなバラバラに集まり、席についたらそれぞれがすぐに食べ始めました。他の国の食事風景を見て、改めて日本の「いただきます」の風景が私は好きだと思いました。米やおかずは茶碗や皿に盛りつけられたものが一人ひとりに出るのではなく、テーブルの中央にいくつかの大皿がおいてあり、そこからそれぞれワンプレートに好きに盛り付けていくスタイルでした。食事にはチキンがよく出ました。シンガポール料理はどれも美味しかったです。タイ米は、米だから箸で食べるのかと思っていましたが、ラーメン以外は、全部スプーンとフォークで食事をしました。



#### ○買い物

シンガポールの食品売り場はとても広く、一度に大量の食材を買っていました。私は食材を次々とカートに入れるバディを見て、「え、まだ買うの.....?」と何回も思いました。食品の他にも洗剤や、おもちゃも売っていて、私は可愛いヘアバンドを2つ買ってもらいました。レジも日本とは異なり、新鮮でした。会計のときには、大きなカート2つ分の食材を、次々とレジに出していきます。日本ではカゴごと出しますが、シンガポールではカゴは使わず、カートから商品を手で出し、どんどんレジ横

の台にのせていきます。レジで商品を読み取っていくと台に隙間ができるので、エスカレーターのよう  
に台が横にスライドして動きます。初めての光景に私はワクワクしました。大量の買い物をした  
後、ホストファミリーは、それを何個にも分けてエコバックに詰めていました。レジ袋を使わない、と  
いうSDGs的な意識は世界共通であることを再認識しました。

### ★まとめ

2週間シンガポールの家庭に住まわせてもらって、実際にシンガポールの家庭料理を食べること  
ができ、タイ米や魚醤など初めての味をいくつも経験できました。  
ミーポックという日本では聞いたことのなかったシンガポール料理を、一緒に作って食べることもで  
きました。とても有意義な体験ができたと思います。

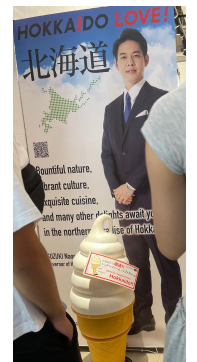
### ★貴重な経験

#### ○体験入学

私はシンガポールで3日間、現地のナンヤン女子中学校に通いました。  
日本の学校と大きく異なったのは、自由度と広さです。校舎は私の学校の  
2倍くらいあるように感じました。授業中にお菓子をくわえて  
いる人がいたり、授業時間外にはスマホでゲームをしていま  
した。また、シンガポールの学生はとても優しくかったです。ナ  
ショナルデーや体験入学の日、たくさんの学生が私に話しか  
けてくれました。

学校に3日間通って驚いたことは、日本が意外と身近にあっ  
たことです。昼休みには日本のゲームをしている生徒がいた  
り、学食には「Japanese food」と書かれたお店がありました。ナ  
ショナルデーの日には、日本のボカロ曲を友達同士で声を揃  
えて歌いながら歩いている様子も見ました。シンガポールに  
いる間に、「北海道」という文字もたくさん見て、日本とシンガ

ポールはこんなに近くにあったということを体感しました。



#### ○英語のレッスン

語学センターの英語レッスンでは、現地のお菓子を食べたり、伝統のゲームを教わりました。パイ  
ナップタルト、PANDAN CAKEというシフォンケーキ、もちもちした食感のNONYA KUEHというお菓子、フ  
ルーツ、その他にも美味しいお菓子をたくさん食べました。また、シングリッシュも習いました。シン  
グリッシュというのは、シンガポール特有の英語で、発音がとても難しかったです。



### ★今回の派遣で学んだこと

派遣前は、外国人を前にして自分の英語が伝わるのか、うまく会話ができず気まづくなってしまうのではないかと、とても心配でした。「外国人」をととても遠い存在に感じていたからです。ところが実際に話してみると、日本人の女の子と話しているのと同じくらい話が弾み、ベットのうえで会話をしているとあっという間に1時間が経ってしまうほど、私達は仲良くなっていました。この経験から私は、国籍や言語という壁を超えて人と仲良くなれることを学びました。

### ★最後に

15日間、ホームステイだからこそ見られる現地の人々の日本とは異なったリアルな生活を体験できて、とても面白く貴重で、かけがえのない経験ができました。これからも言語や国籍、肌の色が違って関係ない、だれとでも親友になれるんだというこの経験を忘れずに、色々な国の人と交流したいです。また日常生活でも、あの人は違うグループだからとか住む世界が違うから、などと人との間に壁を作らず、色々な人と幅広く交流するなど、身近なことにも考え方を転移し、この経験を活かしていきたいです。

