

10月18日(金)

わたしの国のおべんとう ～石下紫峰高校のランチタイム～ No.4

第4回目は「伝統食のナシゴレン」という題目でインドネシアのレビアン・ビルヤント(3年次)さんからの発信です。

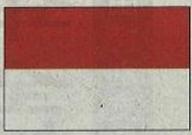
インドネシアは1万7千を超える島を抱える群島国家で、人口は2億7千万人を超える世界第4位の国です。また世界最大のムスリム人口を有する国家としても知られています。

インドネシア発祥の「ナシゴレン」は、日本人にとっても人気のエスニック料理です。インドネシアのチャーハンと呼ばれます。インドネシアの辛味調味料とエビやナッツの香ばしさ、そしてそれらをまるやかに包み込む目玉焼きは絶品ですね。

世界一にもなった料理ルンタンは初耳でした。是非、ナシゴレンとルンタンでインドネシアを体験してみたいです。



インドネシア



国名：インドネシア共和国
 首都：ジャカルタ
 人口：約2億7000万人(2020年)
 面積：約192万平方キロメートル(日本の約5倍)
 言葉：インドネシア語



伝統食のナシゴレン

ルンタン甘辛やみつき

私のお弁当はインドネシアの伝統的な食べ物、ナシゴレンとルンタン=写真右から=です。日本でも有名なナシゴレンはインドネシア風チャーハンで「ナシ」が「ごはん」「ゴレン」が「いためる」という意味です。インドネシアのエビせんべいであるクルブック、ニンジンとキュウリの漬物アチャール、そして目玉焼きと一緒に食べるのが好きです。ルンタンとは、牛肉をココナッツミルクや香辛料で長い時間煮込んだ料理です。ルンタンは断食明けで食べることもあります。アメリカのニュースメディアCNNで年に1度発表される「世界一おいしい料理」で世界一に選ばれた食べ物です。ルンタンの甘辛さはやみつきになります。



3年(ねん) レビアン・ビルヤント君

知って

給食ではなくお弁当

日本に来て一番驚いたことは、給食です。インドネシアではお弁当でした。給食は豚肉が使用されていることが多いため、ムスリムの私はほとんど食べられませんでした。

お国じまん

活気あふれるジャワ島

私が暮らしていた首都ジャカルタがあるジャワ島は、1億5000万人住んでいる「世界一人口が多い島」です。しかも、総人口の約50%が30歳未満という若い国(日本は26%)で、活気にあふれています。

たくさんの島があるインドネシアで最も有名な島はバリ島ではないでしょうか？ 私は2回行ったことがあります。バリ島はきれいな海だけではなく、文化や伝統的な建物が多く、インドネシアの自慢の場所です。

茨城県立石下紫峰高校・佐藤弘司教諭(外国人生徒支援相談員)監修。このコーナーは、全ての漢字にルビを振っています。

令和6年10月18日(金) 茨城新聞 15面