

マレーシア・ボルネオ島自然体験実習 研修報告：マレーシアの食文化

環境エネルギー学科 関根花南

1, 初めに

- ・食事はその国の文化や歴史をよく表す。
- ・マレーシアは32族もの民族が共存する他民族国家
- ・料理は様々な国の影響を受けている。



食事風景 村の子供たちと

2, マレーシアの食事

主食



- ・主食 インデイカ米
- ・主な栄養素 ビタミン
- ・野菜の一種として認識するべき食物
- ・パサパサしている
- ・米はココナッツの果汁で炊かれるときもある。

2, マレーシアの食事

おかず

- ・おそらくマレーシアに昔から住んでいた民族の料理
- ・インド系の味付の料理
- ・中国系の料理(マレーシアのラーメン, 餃子)
- ・多文化の影響を受けている。



2, マレーシアの食事



ランプータン ライチの一種

デザート

様々なフルーツ

その他

- ・朝は一品,
- ・昼と夜は米と三品。
- ・砂糖の入ったお茶を飲む。
- ・毎日おやつがでた。

3, ビリット村の食事

- ・私がホームステイさせてもらった家はお父さんが漁師なので魚貝類中心の料理。
- ・他の家は肉中心の料理。



ブリット村の献立

| | 1日目 | 2日目 |
|-----|--|---|
| 朝食 | ピサングレン | ミーゴレン |
| 昼食 | ナシ, イカンの揚げたもの | お弁当 |
| | ジャントンピサンを煮たもの グビスの炒めもの | |
| | タレ(リオウ, チリ, ウラ ジャ) | |
| おやつ | ドーナツ | マカロニ, コーンいりぜんざい |
| 夕食 | ナシ, サウイの炒めもの ラブミラーを煮たもの イカンとウビカントンの煮た 物 | ナシ, ワラビの炒めもの ティモンのあさづけ イカン, ウダン, ラブミラーを煮 たもの |
| | シークウィ, バルーノ | |
| | 3日目 | 4日目 |
| 朝食 | ピサングレン, ウダンカルポ | |
| 昼食 | ナシ, イカンの揚げたもの | ナシ, グビスの炒め物 |
| | 卵焼き | ランブー, ウビカントンの煮たも の (チリ, カレー粉による味付け) |
| | サウイの炒めもの | イカンの揚げたもの(チリ味) |
| おやつ | | |
| 夕食 | 送別会でホームステイ先の ママ達が様々な料理を作っ てくれた。 | |

マレー語の意味(五十
音順)

イカン...魚 ウダン...
えび ウビカント...
じゃがいも ウラジャ...
魚介類を発酵させたも
の カルポ...せんべい
グビス...キャベツ ゴ
レン...炒める, 揚げる
サウイ...ほうれんそう
シークウィ...すいか
ジャントン...つぼみ
チリ...とうがらし ティ
モン...きゅうり ナシ...
米 バルーノ...マン
ゴー ピサン...バナナ
ミー...麺 ラブミラー...
かぼちゃ ランブー...
牛 リオウ...すっぱい
かんきつ類の果物, 日
本名不明

4, ホームステイ先のママの料理



- ・揚げ物が10回, 炒め物が6回, 煮たものが5回
- ・揚げ物が多かった。
- ・2種類以上の料理を同時に
していて, 手のかかる料理
が多かった。
- ・主なおかず 目の前の川か
ら取られたエビや魚
- ・自然が豊かさが実感できた。
 - ・味付け ご飯のおかずに
ちょうどよい濃さ

5, 美味しかった料理の紹介



ピサンゴレンとお茶

すっぱいバナナを揚げたもの。ころもは甘いのにバナナがすっぱくてとても美味しい。

お茶はマレーシア特産。砂糖入り。疲れたときに食べたいメニュー。

ミースープと酢づけニンニク

マレーシアのラーメン。

スープに麺をあわせているような印象

酢づけニンニクは体に良いとマレーシアで食べられているそうだ。





感想

感想：料理の味がとても美味しくとても幸せだった。私個人の家のお味によく似ていたのが不思議で面白かった。マレーシア人は顔も文化も日本人に中国人や韓国人より似ていたから同じ先祖をもっているのかもしれないと思った。