

4. フィリピンの食文化

フィリピンの甘い料理との出会い

マニラに来て間もない頃(コロナ禍前)、夫の同僚から手作りのミートソーススパゲッティをいただいたことがあります。見た目は普通のミートソースなのに、一口食べて何とも言えない不思議な甘さにとても戸惑いました。その時は砂糖が大量に入っているのかと思ったのですが、フィリピンではミートソースにコンデンスミルクやバナナケチャップを入れるのですね。日本とは食文化が全く違うのだということを強く実感するきっかけになりました。

バナナケチャップとは

バナナケチャップはフィリピン発祥の調味料です。トマトが手に入りにくかった時代、代用としてバナナを使って作られたのがその始まりだとか。さすが世界有数のバナナ生産国、フィリピンならではの発想です。



一般に流通しているバナナケチャップは着色料が使われているものがほとんど。本来は茶色のような色ですが、トマトケチャップに似せて綺麗な赤色に仕上げているのだそうです。

甘党の理由は1年中続く暑さ？

他の東南アジア諸国では、スパイスや香草を使った料理をよく見かけますが、フィリピン料理にはあまり使われていません。ご飯に合う濃い味付けの料理が定番ですが、スパイシーな辛さは苦手だというフィリピン人も多いようです。その一方で、甘いものが好きな

人はとても多く、特にバタークリームのケーキや砂糖たっぷりの飲み物は日本人が想像する遥か上をいく甘さで、初めて経験するとまず間違いなく衝撃を受けます。常夏のフィリピンでは、厳しい暑さでバテないように、甘いものを摂取してエネルギーに変えているのだそうです。



朝食の定番はチョコレートご飯

フィリピン人はチョコレートが大好きで、おやつとしてだけではなく、朝食にチョコレート料理を食べる習慣があります。それが伝統的なフィリピン料理のひとつ、Champorade(チャンポラード)というチョコレート粥です。インパクトの割には優しい甘みで、日本人の口にも比較的合いやすいかもしれません。スーパーやコンビニでもインスタント食品が手に入るのので、興味のある方は是非チャレンジしてみてください。



スペイン生まれフィリピン育ちの甘い(!?)腸詰

スペインから伝わった料理の一つに Longganisa(ロンガニーサ)があります。元々は豚の内臓をにんにくなどと共に腸に詰めたものですが、フィリピンで独自に発展し、その味や形、肉の種類は様々。中でもビガンやパンパンガ州のロンガニーサが有名です。スーパーでよく見かけるものや国民的ファストフード Jollibee で提供されるものは甘い豚肉の腸詰。日本人には好みの分かれる味ですが、一度は挑戦してみたいもの。自分で調理する場合は、しっかりボイルしてから皮に穴



をあけ、ロンガニーサから出る油でじっくり焼き上げるのがポイント。
失敗すると生臭くなるのでご注意ください。

フィリピン料理の旨味、Linamnam リナムナム

フィリピン料理には、リナムナム(旨味)と呼ばれる複雑な味わいがあります。その大きな特徴は、酸味と甘味、塩味を掛け合わせること。酸っぱいグリーンマンゴーを塩やバゴオン(発酵調味料)と一緒に食べたり、チーズを甘いスイーツの上にトッピングしたりして、味のバランスを取るのがフィリピン流だそう。そんなフィリピン料理に欠かせない、代表的な調味料を4つご紹介します。

Toyo トヨ



大豆と塩のみで作られた醤油。日本の醤油と比べて色も味も濃いのが特徴。

Bagoong バゴオン



アミエビ(小エビ)を塩漬けにして発酵させたペースト状の調味料。

Suka スーカ



さとうきびやココナッツから作られたお酢。唐辛子やんにく、玉ねぎを漬け込んだものなど、色や種類も様々。

Patis パティス



小魚や小エビと塩を一緒に漬け込み、発酵させたもの。いわゆる魚醤、ナンプラー。東南アジアの代表的な調味料。

おうちでも気軽にフィリピン料理を

最後に、ご家庭にあるもので簡単に作れるフィリピン料理のレシピをご紹介します。ぜひ試してみてください！

◆フィリピン家庭料理の定番！チキンアドボの作り方◆

【材料：2～3人前】

- ・鶏もも肉 500g
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・にんにく 3かけ分
- ・玉ねぎ 1/2 カップ
- ☆醤油 35ml
- ☆酢 35ml
- ☆黒コショウ(ホール) 小さじ 1/2
- ☆黒糖 大さじ 1/2
- ☆ローリエ 1枚

※鶏肉は手羽先や豚バラ肉でも◎

※日本の醤油/酢でも OK。トヨ/スーカを使うと本格的な味に。

【作り方】

- ①ボウルに☆を入れ、一口大に切った鶏肉を加えて 15 分ほどマリネする。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、マリネした鶏肉を加え、10 分ほど焼いて両面に焼き色を付ける。マリネ液は使うので残しておく。
- ④鶏肉を一度皿に取り出す。煮汁に玉ねぎとにんにくを加え、柔らかくなるまで5分ほど炒める。
- ⑤鶏肉とマリネ液を加えて沸騰させ、弱火にして 20 分煮る。鶏肉を裏返し、蓋をして更に 10～15 分煮る。必要に応じて水を少し足す。
- ⑥ローリエの葉を取り除き、器に盛って完成！



* 参考：フィリピン政府観光省公式サイト

<https://philippinetravel.jp/filipino-recipes/>

(Y・O)