

地球時代の選択肢

アフリカに移住した家族

吉村 峰子 (南アフリカ・ダーバン在)



第58回

アフリカで作る日本食

アフリカに長い間住んでいると、こんな声がよく聞こえてきます。

「うわ～、不便でしょう？」

「日本食が恋しいでしょう？」

「アフリカって、お肉ばかり食べているの？」

確かに、アフリカと言っても総勢 54 か国。いろいろな場所や地域があつて、確かに日本のようにありとあらゆる食材が揃うわけではありません。

でも、少なくとも、私が暮らしてきた西アフリカのリベリア、東アフリカのエチオピア、南部アフリカのマラウイのそれぞれの首都、そして移住した南アフリカ・ダーバンでは豊かな食生活を楽しんできています。

その土地、その土地の食べ物の話はまた別の機会に譲るとして、今日は、現地で揃う材料で私とスタッフが作っている日本のお弁当をご紹介します。

まず、私がお弁当の仕事で心がけているのは、「毎日食べられる家庭の味」です。肉や魚はそう量としては多くなく 120 グラムから 150 グラム、野菜は常に二品用意します。

駐在員の方々の中には毎日 2 食、メインのお弁当ともう一品注文される方もいて、彼らのダーバンでの食生活に私たちのお弁当がいかに大きな位置を占めているかが伺えて、責任の重さを感じます。

弊社の 2 週間分のメニューをご覧くださいませ。

注文システムとしては、お客様に一週間分の注文を先にさせていただいています。そうすることにより、食品の無駄を省くことができます。メニューとしては、約 30 種類はあり、6 週間は同じものをオーダーしなくてもいい選択肢があります。が、皆さまのリクエストにより、例えば、鶏のから揚げや塩じゃけハラミ定食などは 2、3 週間に一回登場します。

このメニューで使用する食材はほとんどが現地で調達できるものばかりです。なんと、お稲荷さんの油揚げも中華材料のマーケットで買えるのです。ただ、私の拘りとして、昆布だしとごま油は日本から入手しています。塩じゃけなどは、巖屋にしている魚屋さんに、ノルウェーサーモンのハラミの部分を格安で売ってもらい、私が 2% の塩分で熟成させています。














私の経験から例えば海外に住んでいようと、お醤油とお味噌、短粒種のお米さえ確保できれば、何とかなるものです。ちなみに私が使っているお米は、オーストラリアで生産された日本米です。圧力鍋で炊けば、お米の適当な粘り気もでて、満足しています。それに、オーストラリアから輸入されているとはいえ、25キロが5000円程度で買えるのも嬉しい限りです。

5月10日から14日のメニューを見てみましょう。

月曜日 :	メイン :	ツナのガーリックステーキ	副菜 :	白菜の浅漬け、野菜の天ぷら
火曜日 :	メイン :	チーズささみフライ	副菜 :	ブロッコリーの塩ゆで、肉じゃが
水曜日 :	メイン :	燻製牡蠣炊き込みご飯	副菜 :	一口コロケ、切干大根
木曜日 :	メイン :	ハンバーグ	副菜 :	根菜とバターナッツスクワッシュのオーブン焼き
金曜日 :	メイン :	かつ丼	副菜 :	キュウリの辛子漬け

OUR MENU

MAY 10 - MAY 14.

<p>Monday 10 May. Tuna Garlic Steaks R120.</p> 	<p>Tuesday 11 May. Chicken or Fish Schnitzel R100-R120.</p> 	<p>Wednesday 12 May. Smoked Oyster Rice & small Croquette R95</p> 						
<p>Thursday 13 May. Hamburg Bento -R90</p> 	<p>Friday 14 May. Katsudon -R100</p> 	<p>Extras</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;"> <p>Deep Fried Tofu in Konbu stock -R60.</p>  <p>WED & FRI</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>Inari Sushi R60</p>  <p>EVERYDAY</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>Onigiri Rice Balls R50</p>  <p>EVERYDAY</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>Yakisoba R50 - R70</p>  <p>EVERYDAY</p> </td> <td> <p>Soft Mochi Dango R45</p>  <p>TUE & THU</p> </td> <td> <p>Earl Grey Chiffon Cake R30 - R300</p>  <p>MON, WED & FRI</p> </td> </tr> </table>	<p>Deep Fried Tofu in Konbu stock -R60.</p>  <p>WED & FRI</p>	<p>Inari Sushi R60</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Onigiri Rice Balls R50</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Yakisoba R50 - R70</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Soft Mochi Dango R45</p>  <p>TUE & THU</p>	<p>Earl Grey Chiffon Cake R30 - R300</p>  <p>MON, WED & FRI</p>
<p>Deep Fried Tofu in Konbu stock -R60.</p>  <p>WED & FRI</p>	<p>Inari Sushi R60</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Onigiri Rice Balls R50</p>  <p>EVERYDAY</p>						
<p>Yakisoba R50 - R70</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Soft Mochi Dango R45</p>  <p>TUE & THU</p>	<p>Earl Grey Chiffon Cake R30 - R300</p>  <p>MON, WED & FRI</p>						

どうでしょう？日本の町の定食やさんとそうは変わらないメニューではないでしょうか？

このメインのお弁当とは別にこの週は、スペシャルとして焼きそば、揚げ豆腐、稲荷寿司を提供しました。

この焼きそばも、全部こちらの材料で作ります。まず、麺は普通のスーパーで買えるリングウィニと言われる、やや幅広の Pasta をきっちり4分半、重曹入りのお湯でゆでます。そのあと、高カロリーには

なるのですが、マヨネーズで麺を絡めておきます。そして、お客様のチョイスにより、豚、イカ、などを選んでもらいキャベツ、ニンジンと一緒に焼いていきます。そう、この焼きそばにも使うソースも手作りです。

手作りソースは、ケッチャップ、ウスターソースを同量用意し、そこにオイスターソースと醤油で味をしめます。3日ほど熟成させると、焼きそばにも揚げ物類にもお好み焼きにも使える万能ソースです。

5月24日から28日のメニューはこうでした。

月曜日 :	メイン :	塩じゃけはらみ	副菜 :	人参サラダ、サツマイモの甘露煮
火曜日 :	メイン :	柔らかチャーシュー	副菜 :	ブロッコリー塩ゆで、味付け半熟卵
水曜日 :	メイン :	鳥のから揚げ	副菜 :	ポテトサラダ、メンマと青菜の和え物
木曜日 :	メイン :	一口ステーキ・シシカバブ風味	副菜 :	根菜とバターナッツスクワッシュのオープン焼き(写真とは異なる)
金曜日 :	メイン :	カツカレー	副菜 :	沢庵、キュウリの漬物

OUR MENU

MAY 24 - MAY 28

<p>Monday 24 May Salted Salmon Bento R120.</p> 	<p>Tuesday 25 May Tender Pork Chashu R110.</p> 	<p>Wednesday 26 May Mama Miko's Fried Chicken - Karaage R120.</p> 						
<p>Thursday 27 May Grilled Cube Steaks-Beef R125</p> <p>New!</p> 	<p>Friday 28 May Katsu Curry R100 - R120</p> 	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;"> <p>Deep Fried Tofu in Konbu stock -R60)</p>  <p>WED & FRI</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>Extras Inari Sushi R60</p>  <p>EVERYDAY</p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>Onigiri Rice Balls R50</p>  <p>EVERYDAY</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>Okonomiyaki R50 - R70</p>  <p>TUE, THU & FRI</p> </td> <td> <p>Orange Creme Daifuku R35</p>  <p>TUE & THU</p> </td> <td> <p>Oban Cakes R35</p>  <p>MON, WED & FRI</p> </td> </tr> </table>	<p>Deep Fried Tofu in Konbu stock -R60)</p>  <p>WED & FRI</p>	<p>Extras Inari Sushi R60</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Onigiri Rice Balls R50</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Okonomiyaki R50 - R70</p>  <p>TUE, THU & FRI</p>	<p>Orange Creme Daifuku R35</p>  <p>TUE & THU</p>	<p>Oban Cakes R35</p>  <p>MON, WED & FRI</p>
<p>Deep Fried Tofu in Konbu stock -R60)</p>  <p>WED & FRI</p>	<p>Extras Inari Sushi R60</p>  <p>EVERYDAY</p>	<p>Onigiri Rice Balls R50</p>  <p>EVERYDAY</p>						
<p>Okonomiyaki R50 - R70</p>  <p>TUE, THU & FRI</p>	<p>Orange Creme Daifuku R35</p>  <p>TUE & THU</p>	<p>Oban Cakes R35</p>  <p>MON, WED & FRI</p>						

この週のハイライトはカツカレーでしょう。実はこれ、3日もかけて作ります。まず、最低でも30個ほどの玉ねぎをあめ色になるまで炒めるのが第一日目。次の日は、カレールーを作ります。小麦粉とサラダ油を丁寧にまぜて火にかけます。そのあと、10種類のスパイス、トマトペースト、チキンストック、

醤油、蜂蜜、塩、などを順次入れてゆっくり加熱します。そのできたルーに、人参、セロリ、トマト、マッシュルームを細かくしたものを足して、スープも入れてコトコト6時間ほど煮込みます。

そして、最終日はそれぞれご希望のカツ、豚、チキン、ナスを揚げて完成です。

食べ物を提供する仕事がこれほどの充足感を与えてくれるとは想像だにできませんでした。私はこれまで、家族、友人、知人にそれぞれ毎日、毎日食事を作ってきました。でも、これを仕事にしようとは思ったことがなく、今考えれば、もっと若い時にしっかり修行をすればよかった、とも思います。

私はこの仕事を通して、4人の南アフリカ人の雇用を継続しています。

このコラムにも登場してくれたことがあるスタッフは、それぞれがいろいろな得意分野もできてきて、私がいなくてもかなりの料理ができるようになりました。

人生、何が待ち受けているか分かりませんね。私はお客様のことを考えながら、プラムやプルーンで梅干しを作り、味噌を仕込み、アボカドの葉を使って納豆菌なしで納豆を作る毎日です。さあ、次は何を作ろうか？と毎日わくわくしながら料理をしています。

納豆

納豆菌も冷凍納豆も使わずに、庭のアボガドの木から葉っぱを採って来て作りました。



梅干し

地元でとれるプルーン Prune をつかっての梅干しです。