

海外短信



南アフリカの食事

～ (株)ブリヂストン ～



「ゲームミート」調理の風景

南アフリカの主食「パップ」

ここ南アフリカでは主に肉料理が主体です。肉料理と一言で言ってもその種類は豊富で、牛肉、豚肉、鶏肉に加え、羊やダチョウなどが主な食材として使われています。野菜料理はシチューのように煮込む料理が良く食べられていますが、それ以外にトウモロコシを搗(す)って作る「パップ」が出されます。「パップ」は日本で言うお米のような役割で、肉料理と一緒に食べたり、シチューに浸して食べるなど様々です。

※パップ：乾燥させたトウモロコシを搗り、粉状にして練ったもの。

マッシュポテトのような食感。南アフリカの人たちの元気の源となっている。

特徴的な料理「ゲームミート」

南アフリカの特徴的な料理の一つに「ゲームミート」があります。「ゲーム」というとテレビゲームなどが連想されますが、ここでは「猟の獲物の肉」を意味します。もちろん豚肉や鶏肉といった一般的な肉もありますが、珍しいものとしては、スプリングボックやシマウマ、ワニなどがあり、これらの料理は街中にあるゲームミートレストランで食べることができます。お店に入るとその日仕入れている肉のメニューが表示されています。肉の塊を店員が席に持ってきて、自分が食べたい分を切り分けてもらうシステムです。もちろん食べたくない場合は、断ればお皿に盛られることはありません。

※スプリングボック：南アフリカ産の羚羊。哺乳綱偶蹄目ウシ科の動物。
トビカモシカともいう。
乾燥した草原や砂漠に生息する。

南アフリカの伝統的な調理方法「ブライ」

南アフリカは「ブライ」と呼ばれる方法で調理するのが伝統的です。「ブライ」とはバーベキューを意味します。一般家庭だけでなく、会社にもブライの道具があり、お客さんを招き、会社でブライをすることもあります。調理は炭火を使用するバーベキューと同じですが、肉を焼くのは男性の仕事、女性は台所で付け合わせのサラダなどを作るのが一般的な役割です。「ブライ」には南アフリカ産のビールやワインが欠かせません。一般的に手ごろな値段のワインが人気です。

～お薦め！家庭で簡単にできる「ブライ」～

- 一番のお薦めは焼き鳥！鶏肉とネギを串に刺し、少し甘めのしょうゆベースのタレで、またはさっぱりと塩（粗塩がお薦め！）で。
- 牛肉をしょうゆ、ニンニクに一晩漬けたものを豪快にステーキで。
- 豚肉を生姜焼き風に。



「ブライ」調理の風景