

太平洋に浮かぶ大小7107の島々からなる国、フィリピン。ここにヨーロッパやアメリカ、アジアの生活様式と文化が融合しており、イスラムや仏教国の多いアジアの中で唯一のカトリック教国です。歴史的に日本とのつながりも深く、フィリピンで使われている味噌の一部は、江戸時代に移民として入ってきた日本人から伝わったと言われています。

フィリピンの食は日本と共通点が多く、主食はごはんや島国ならではの新鮮な魚介類が豊富。カレーやラーメンのように他国の料理を取り込み、独自にアレンジしている点も似ていると思います。伝統的な料理はタマリンドやカラマンシーをはじめとする柑橘系の果物や酢を使用した、酸味のある味が基本。タマリンドが効いた魚介のスープ「シニガン」、鶏肉や豚肉を酢と魚醤などで煮込んだ「アドボ」が代表的で、これらには酸味によって暑さから体を冷やす効果もあります。バグオンと呼ばれる魚醤や味噌、ココナッツやピーナッツを使う料理も数多く、様々な国の要素に果物をプラスして独特の風味を出すのがフィリピンの食文化です。また、スペイン統治時代の名残からお祭りや誕生日に

は、特別な料理としてバエリアやシチューなどスペイン由来の料理をふるまう風習も残っています。

健康法としては、古来から伝わるマッサージ「ピロット」があります。ココナッツオイルを使うなど手法は地方によって多種多様ですが、無医村では傷の治療にも使われる伝統医療として発展してきました。近年は現地のみならず世界中の方にも支持され、注目が集まっています。健康には運動も欠かせませんが、日本でいう野球のような国民的スポーツといえはバスケやテニス。ほとんどの街にコートがあるほど普及しています。ジムやフィットネスクラブに通う人も増え、若年層も健康への関心が高まっています。

個人的には、炭水化物を控えるように心がけています。日本のお米は美味しいですし、気候の違いもあってつい食べ過ぎてしまうこともあります。大使館にはたくさんのお客様が見えますので、健康の維持はとても大切。なるべく時間を作ってフィットネスやランニングで体を動かすようにしています。同僚の間では健康のために自転車通勤をする人も増えていきます。大使館としては、都内にあるアジアの大使館と協力して「ファ



ミリー・デー」というイベントを開催しています。スポーツフェスティバルを開いたり、ピクニックに行ったりするのですが、健康に役立つだけでなく他の大使館との交流を深める機会でもあります。フィリピン人はある調査で「世界一ハッピーな人」に選ばれたほど、陽気で楽天的な気質。親族みんなが一つ屋根の下に暮らす大家族が多いのも特徴で、外食より家族で囲む食事がいちばん、という文化があります。添加物と無縁の食生活、美と健康をもたらすマッサージや運動に加え、家族思いで物事をハッピーに考える国民性もフィリピン流ヘルシーライフの要といえるでしょう。

世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。今回は駐日フィリピン共和国大使館三等書記官兼副領ルワンティ・ダルピティヤさんにお話を伺いました。また、今回のヘルシーライフではフィリピン料理レストラン『ニューカマヤン』もご紹介します。

フィリピン共和国大使館三等書記官兼副領  
ハンス・モハイミン L. シリバン

 **フィリピン**



- 1 若鶏のショウガスープ ¥1,350。手羽でだしを取り、食べごたえあるもも肉を具にショウガを効かせた旨みたっぷりのスープ  
 2 六本木の中心街に位置する。東京都心でフィリピン料理が味わえる数少ないレストラン。深夜6時まで営業しているのも心強い  
 3 シュリンプガンバス ¥1,450。島国のフィリピンは、魚介類も豊富。海老を使った、ピリリと辛い味わいのスパイシーな一品  
 4 アドモックス ¥1,150。んにくやショウガの風味が食欲をかき立てる。味がしっかりと、おかずにとびつきの料理

フィリピン料理

## ニューカマヤン

住所：港区六本木5-9-22 第2千洋ビル2F

TEL：03-5410-1620

営業：6:00PM～L.O.翌5:00AM

席数：30席

一人あたりの予算：夜 ¥3,000

カード使用可

しっかりと旨さに惹かれる  
 美味濃厚なフィリピン料理

国際色豊かな六本木の真ん中。飲食店ひしめくビル内に位置する『ニューカマヤン』は、都心でも珍しいフィリピン料理専門のレストラン。ここでしか味わえない料理を求めて、郊外からわざわざ訪れるゲストも多い。

充実するメニューはすべてアラカルトで、「主食のごはんに合うしっかりとした味つけが多く、日本人好み」という。ぜひオーダーしたいのが、郷土料理の「アドボ」。豚肉や鶏肉を具にしょう油や酢、香辛料を効かせたフィリピン風の煮込みだ。濃いめの味つけだが酢の効果か後味はさっぱりと、肉の食感もやわらか。確かにごはんが欲しくなる。

豆科でトロピカルフルーツの一種、タマリンドで酸味を立たせたスープも人気。冬には体を芯から温め、夏には暑さを吹き飛ばす極上のひと品だ。丁寧な説明を添えて要望に応じてくれる、スタッフのもてなしも好印象。初めてでもどこか懐かしく、ごはんがはかどるフィリピン料理。魅了されること請け合いだ。