



多くの家の庭に見かけるメイ（英語名：ブレッドフルーツ）は、イモ類同様にトンガの人々の主食になります。繊維質、でもホクホクの食感で美味しいです。

私のお気に入り食材

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

今回は、日本では見かけない、私のお気に入りの食べ物をご紹介します。

1 つめは、メイ(英語名:ブレッドフルーツ)。空き缶を半分に切り、切った部分を使って、皮を剥ぎます。表面の形状線が目立たなくなったら食べ頃。沢山収穫し、一度に食べきれない場合は、水に浸けておくことで日持ちするそうです。茹でる、チップスにする、炒めると食べ方は工夫次第。トンガでは、イモ

類同様の主食扱いです。サツマイモとジ

ヤガイモを掛け合わせたような味です

が、とても繊維質で栄養価も高いとか。

2 つめは、ペレ。日本のほうれん草と

ツルムラサキの合の子のような少し粘

り気がある葉物です。葉の部分だけを取

り、その葉を積み重ね、1 つに丸めなが



ただの葉っぱに見えますが、聞けば栄養満天の食材とか。

ら束ね、まな板を使わずに手の上に載せて切っていきます。主流な食べ方は、鶏肉を塩ゆでし、更に玉ねぎとペレを加えて煮込み、最後にココナッツミルクで味を整えます。主食のイモ類と同じプレートに載せ、味を絡ませて食べます。シーズンを問わず収穫できるようで、トンガの人たちにとって貴重な野菜です。

最後は、パタコロシ。バナナの種類でサイズが小さく、甘味が凝縮した、おやつ感覚で食べることでできる食材です。冷蔵庫で冷やして置くと美味しさ倍増。マーケットでの購入も可能で、ご近所さんが分けてくれたりもします。子どもたちがスナック菓子や袋麺をそのまま砕いて食べている姿を見ると、このような無加工で栄養価の高い食べ物も沢山存在するのにといい、学校での食育の必要性を感じてしまいます。自身の活動として、あれこれ手を出し、現在の活動が地に足着かなくならぬよう、この健康教育は諦めませんが、非常に重要度の高い、是非とも後任に託したい啓発活動であることは間違いありません。

アイデアを駆使し、必要最低限のアイテムで生活が可能であること、輸入食材に頼らずとも身近で美味しい食材が手に入ることで、トンガの台所を覗けば興味深いことばかり。今後も観察を続け、生活改善のヒントを探っていきます。



これがパタコロシで、バナナ類の1つ。
おやつとして食べることができ、ついパクパク食べてしまう。