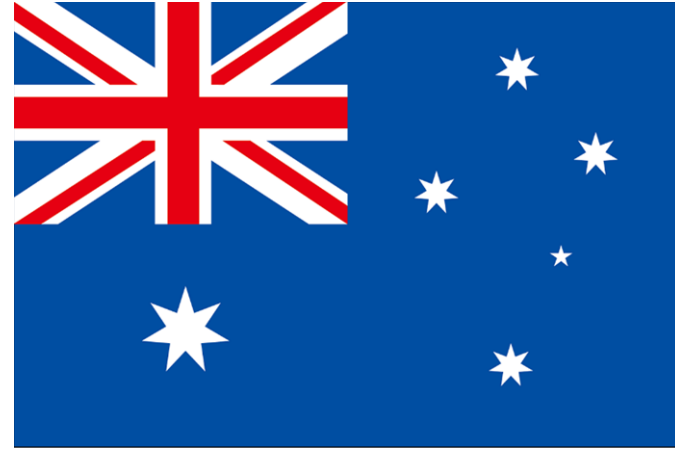


# 東南アジア、オセアニア の特産食材と伝統料理

古橋ゼミ

# オーストラリア

- 【首都】 キャンベラ
- 【人口】 2500万人
- 【面積】 769万km<sup>2</sup>
- 【公用語】 英語
- 【主な歴史】



オーストラリア大陸には、約6万年前から先住民アボリジニが居住していたといわれている。先住民アボリジニは独自の文化や生活を営んできた。  
18世紀ころにヨーロッパ人の移住が始まり、植民地としての歴史を歩むことになる。

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○カンガルー肉

高タンパク質という栄養価に対して、脂質は1%未満、低カロリー、低コレステロール

糖尿病や高血圧などの生活習慣病で医師に食事制限をされている方、きちんと食事をしながらダイエットをしたい方、スリムな体を保ちつつ筋力アップのトレーニングを積みたい方に最適の食材

### 【他の主要生産国】

ドイツ、スイス、スウェーデンが生産



## 【伝統料理】

### ベジマイト



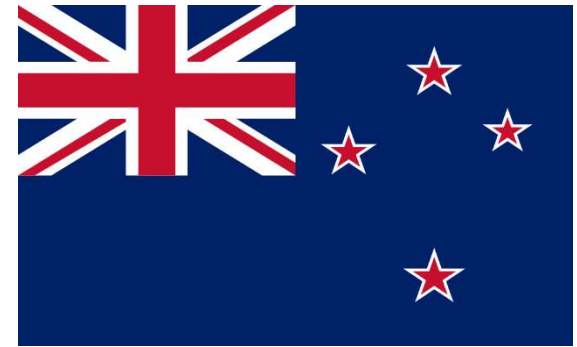
日本でいう納豆のような存在で、幼い頃から食べていないとその強烈な味になかなか慣れない。

ベジマイトの味は、エビオス錠等の酵母製剤に類似した香りがあり、塩辛い。

トーストの上にバターなどと一緒に塗ることが多い。

個性的な味な為、好き嫌いが分かれる。

# ニュージーランド



【首都】 ウェリントン

【人口】 約478万人

【面積】 約26万8000km<sup>2</sup>

【公用語】 マオリ語 英語 ニュージーランド手話

## 【主な歴史】

ニュージーランドは長い間無人島だった。その後、8～9世紀になるとポリネシア人（マオリ族）たちの移住が始まった。

1642年にオランダ人探検家アベル・J・タズマンが大陸を発見。マオリ族の「アオテアロア＝白く長い雲のたなびく国」

と呼ばれていたのを母国オランダのゼーランド州にちなんで

「ノヴァ・ゼーランド」と命名

これが英国語読みされ、現在のニュージーランドになった。

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○キウイフルーツ

ビタミンC

免疫機能の維持 疲労の軽減 皮膚や粘膜の維持

ポリフェノール

抗酸化作用

カリウム

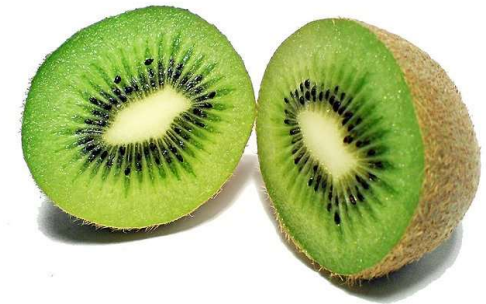
高血圧の予防

ビタミンE

抗酸化作用 血行促進 生体機能調節

## 【他の主要生産国】

中国 イタリア チリ ギリシャ



# 【ニュージーランドの伝統料理】

## ハンギ料理



ハンギ料理とは、  
特別なお祝い事の際に作られる  
先住民族マオリ族の伝統料理

特徴は伝統ある調理法「ナファ」  
「ナファ」とは、今も活発に活動  
するニュージーランドのロトルア  
地方の地熱を活かした調理法

地面に穴を掘り、その中に現地で  
採れた羊肉やカボチャなどの野菜  
を入れ、地中で蒸す。

# ラオス

【首都】 ビエンチャン

【人口】 701万人（2019年現在）

【面積】 236,800km<sup>2</sup>

【公用語】 ラーオ語

【主な歴史】

1353年、多くの民族が居住していたが内部分裂により3つの国に分裂した。分裂直後、タイやカンボジアの支配下に置かれ、その後フランスの支配下となった。時は流れ、第二次世界大戦でフランス軍は敗れ、ラオスは独立したが、フランス領インドシナ連邦復活を狙うフランスにより、第一次インドシナ戦争が勃発した。結果、表面上の独立を勝ち取るが外交権はフランスに握られたままだった。そしてベトナム戦争に巻き込まれ、壊滅的に。ベトナム戦争が終結し、現在のラオス人民民主共和国が誕生した。





## 【特産食材と栄養学的特徴】

○トウモロコシ

ビタミンB<sub>1</sub>

代謝のビタミン、疲労回復

ビタミンE

若返りのビタミン、血流がよくなる

ビタミンB<sub>2</sub>

エネルギーの代謝を促進、口内炎や皮膚炎の改善

食物繊維

不溶性食物繊維、腸内環境を整える

## 【他の主要生産国】

アメリカ、中国、ブラジル…



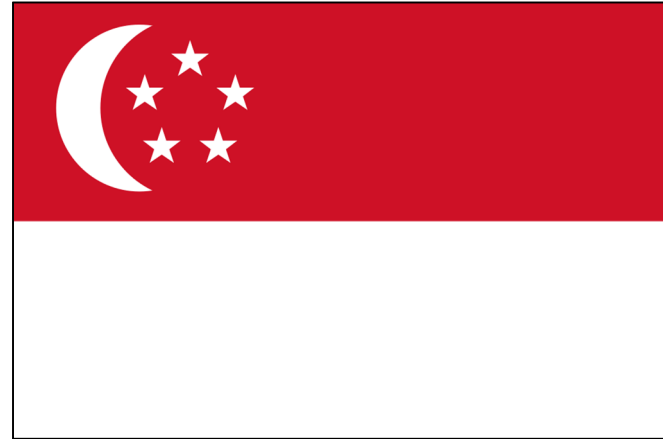
## 【ラオスの伝統料理】

### カオソーイ



カオソーイはミャンマーからラオスに伝わり、ラオスからタイに伝わった麺料理。ライスヌードルをスープに入れ、トゥアナオと呼ばれる大豆の発酵食品と豚ひき肉、とうがらし、ニンニク、トマトを混ぜ合わせたものとケップムーと呼ばれる揚げた豚皮、豆苗、ワケギのみじん切り、コリアンダーのみじん切りをトッピングしたもの。

# シンガポール



【首都】 シンガポール

【人口】 570万3569人

【面積】 721.5km<sup>2</sup>

【公用語】 マレー語、英語、標準中国語、タミール語

【主な歴史】

1819年になると、東インド会社の書記として新たな港の場所を探していたサー・トーマス・スタンフォード・ラッフルズがシンガプーラに上陸した。その際にシンガプーラという名前を、より英語で呼びやすいシンガポールという名前に変えたのが、現在のシンガポールという国名の由来となっている。

## 【特産食材と栄養学的特徴】

○えび

タウリン

血中コレステロールを減らす、疲労回復

グリシン

睡眠の質を改善、肝臓の機能改善

アルギニン

コラーゲン生成、細菌感染を防ぐ

グルタミン酸

脳機能の活性化を促す

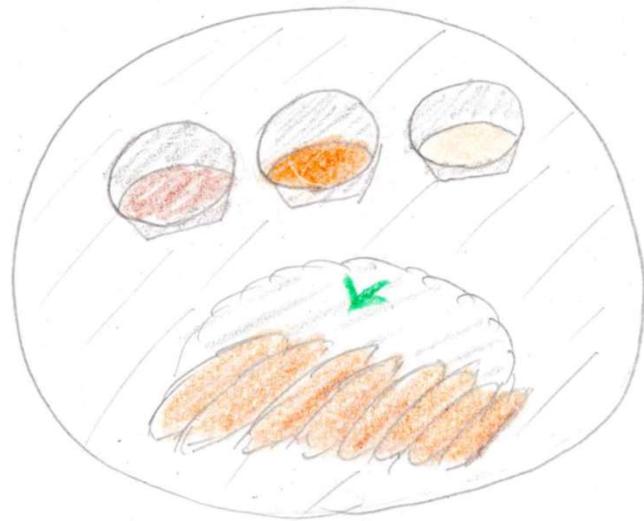


## 【他の主要生産国】

中国、インドネシア、インド、ベトナム、エクアドル

## 【シンガポールの伝統料理】

### チキンライス



茹で鶏肉とその茹でた汁で炊いたご飯。

サイドメニューとしてスープや野菜などがつけられたものが一般的なチキンライスセットになっている。

海南島ではもともと農家などで家庭料理として伝えられた料理が、東南アジアに移民した中国の華僑が故郷の味として伝え、現在ではそれぞれの国に独自に進化したチキンライスが庶民の味として食べられている。

# フィリピン

[首都] マニラ

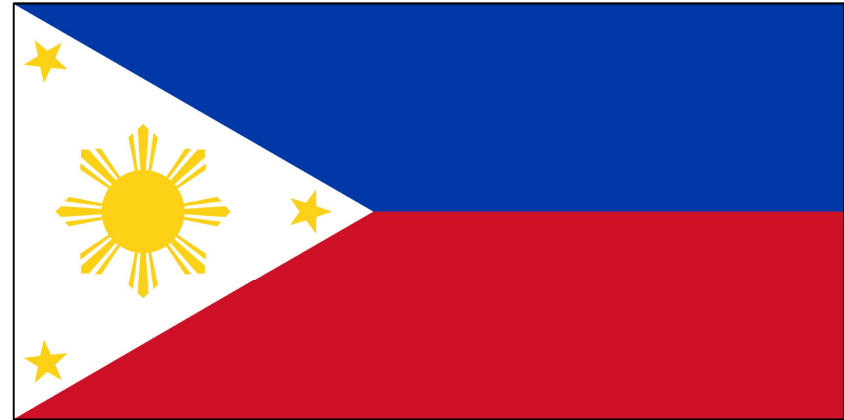
[人口] 1億958万人

[面積] 299.764平方<sup>キロメ</sup><sub>ートル</sub>

[公用語] タガログ語・英語

[主な歴史]

長い植民地時代が続き[首都] マニラ、第二次世界大戦後の1946年7月4日に独立を果たした。



## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○カラマンシー

ビタミンC … 美肌効果、風邪予防

フロレチン … アンチエイジング効果、抗酸化作用

クエン酸 … 脂肪燃焼の促進、疲労回復効果

ヘスベジリン … 血圧上昇を抑える、中性脂肪の分解

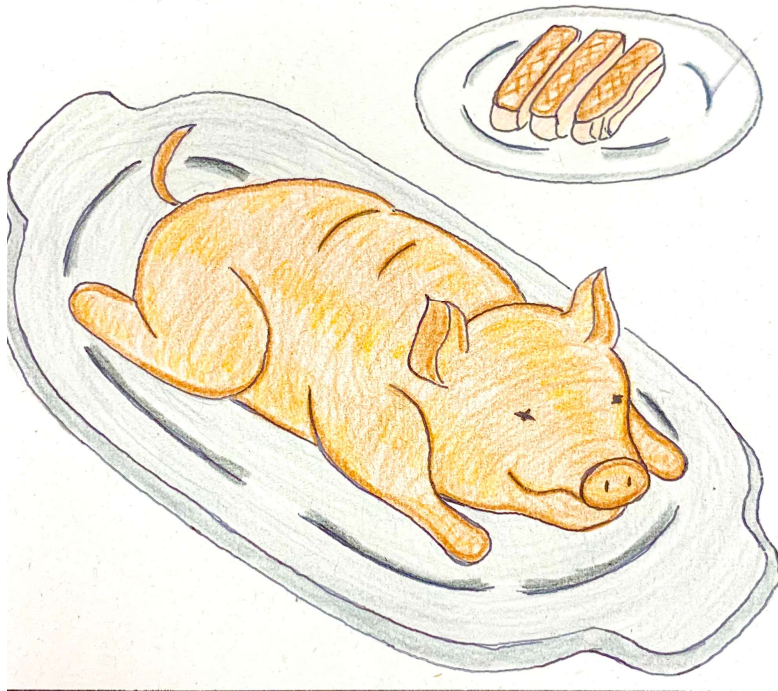
## 【他の主要生産国】

インドネシア、タイ、ベトナムなどの東南アジア。



## 【フィリピンの伝統料理】

### レチョン



レチョンの正式名称は「レチョンバボイ」と言い、「豚の丸焼き」を意味する。炭火で一頭の豚を丸ごと焼いた料理である。

フィリピンでは、カトリックの行事や収穫祭、村祭りなどの祝祭に食べられている伝統料理である。



# タイ

【首都】 バンコク

【人口】 6886万人(2020年現在)

【面積】 513,120km<sup>2</sup>

【公用語】 タイ語

【主な歴史】

タイの王朝の移り変わり

スコータイ王朝→アユタヤ王朝→バンコク王朝

タイの三大王朝

ラムカムヘーン…貿易で経済を潤し、タイの礎を築いた

ナレースワン…戦争で幾度も勝利し、兵士の教育に尽力した「軍神」

ラーマ5世…改革を成功させ、タイの近代化を押し進めた名君



## 【特産食材と栄養学的特徴】

○レモングラス

ビタミンB<sub>2</sub>

生長促進や代謝を助ける働き

ナイシアン

アルコールの分解を促進し、二日酔いの回復効果、  
循環系、消化器系、神経系を助ける働き

カリウム

高血圧の予防

カルシウム

細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮の抑制、  
血液凝縮作用の促進

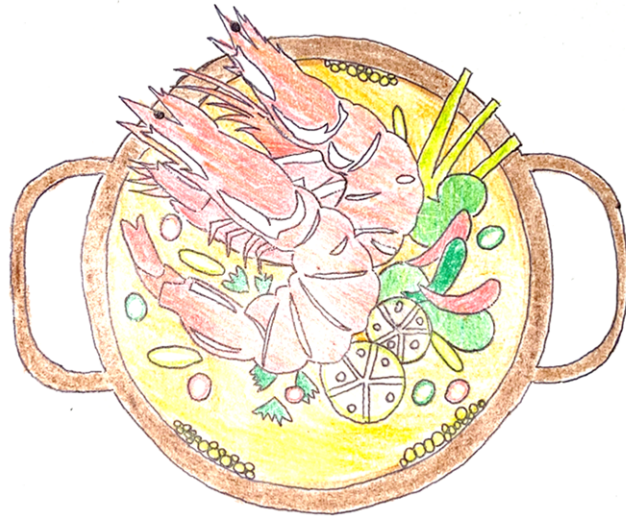
## 【他の主要生産国】

インド、東南アジア、スリランカ



## 【タイの伝統料理】

### トムヤムクン



「トム」は煮る、「ヤム」は和える、「クン」はエビでぷりぷりのエビが入ったすっぱくて辛いスープ。フランスのブイヤベース、中国のふかひれスープとともに世界三大スープと呼ばれています。

スープの素として、川エビの頭と殻から出汁を取り、レモングラスやこぶみかんの葉、エシャロットなど各種のハーブを使い、ナンプラー、ライム、唐辛子、そしてパームシュガーで味付けをしたもの。

# インドネシア



【首都】 ジャカルタ

【人口】 2億6416万人（2018年現在）

【面積】 1919440km<sup>2</sup>

【公用語】 インドネシア語

【主な歴史】

7世紀に後に世界遺産となる多くの寺院や建築物が建造

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○コーヒー

カフェイン

疲労や眠気の軽減、集中力UP

### 【他の主要生産国】

ブラジル、コロンビア



## 【インドネシアの伝統料理】

ナシゴレン (nasi goreng)



ナシゴレンはインドネシア語で飯の「nasi」と揚げるの「goring」という意味。

チャーハンに似てることも多いが、インドネシア特有のサンバル、マニストラシ、ケチャップなどの調味料が使われている。動物性の食材としては牛肉、鶏肉、エビが使われる。