

V

I

A

J

E

Octubre 16, 2017
土井先生の活動日記
Honduras Vol.5

ホンジュラスの食事

厚岸は紅葉が進んで、そろそろタイヤ交換を考える頃でしょうか。ここ、ホンジュラス・ Cholteca では相変わらず 30℃ 越えの真夏日が続いています。コーヒーの産地なのに、「なんで冷たいブラックコーヒーないねん！」と常に思っております（カフェオレを凍らせたものはある）。そういや、6月のみんなからのアンケートに食事のことが書いてあったので、今回は食事に関するエピソードを少し。

ホンジュラスの主食はトルティージャ。トルティージャとはトウモロコシの粉を固めて作ったパンのようなもの。おかずと共に食べるもよし、野菜（トマト、タマネギ、アボカドにレモンをかけたもの）や焼いた豚肉 or 鶏肉、チーズ、煮豆、サフランライスを挟んで食べるのが美味しい。トウモロコシの粉ではなく、小麦粉を固めたトルティージャも存在し、トウモロコシ版よりしっかりした歯ごたえが特徴。これはバレアーダといって、こちらにも主食。そして意外と米も食べられており、どこのスーパーでも手に入る。ただし日本米のような粘り気がないので、白米にするとパラパラした感じになる。焼き飯にするととても美味しい！その他アメリカ資本のファーストフードはこちらでも人気で、マクドやウェンディーズ、バーガーキングの店舗も大都市を中心に複数有り。Cholteca にはなんと寿司屋があり、寿司を食べることができる。その店名は「TOTEMO」。握っている人はホンジュラス人。釧路の寿司レベルを期待してはいけない。ここが日本からはるか遠くにあることを考えれば美味しいと思う。昼ご飯で寿司 1 人前食べると 200 レンピーラ（日本円で 1,000 円くらい）を軽く越えてしまうので、普通のホンジュラス人にはとても贅沢だ。

土井先生の朝ご飯はトースト 3~4 枚（こっちの食パンは小さい）、トマトのヨーグルトがけ、バナナ、オレンジジュースといったところ。ホンジュラスでは野菜やトロピカルフルーツは安い、加工食品は高い。スイカはまるまる 1 個 150 円くらいだし、メロンも 150 円くらい。レモンはあちこちに木があってタダで食べられるところも多い。マンゴーなんて、100 円くらい。日本じゃ高級フルーツなのに・・・。肉は日本と同じかやや安い。タマネギ、ジャガイモ、レタス、キャベツなど普通に買える。炭酸飲料のコーラやSprite は安い上、ファーストフード店やフードコートではお替わり自由。そりゃあ肥満が問題になりますね。お茶は高い上、甘いものしか置いていない。砂糖入り緑茶なんて、日本人には邪道過ぎる。そしてもう一つ、100%果汁ジュースがない。表示上は 100% って書いてあるけど、中身には水だけの砂糖だの入ってて、「どこが 100% やねん！」とツッコみたくなる。ホンジュラス人はやたら砂糖と油を使いたがるので、中年太りを警戒している土井先生は常にこれらの魔の手と戦っているのだ。



チョルテカで食べられる寿司



バレアーダ トルティージャにチーズ・トマト・タマネギ・ピーマンを挟んだもの 美味



アロス・コン・ポジョ 鶏肉入りサフランピラフ 美味



トルティージャにチーズとチリソース、鶏肉か豚肉、野菜を乗せて食べるエンチラーダ



レス 牛肉のステーキ 美味しいけど、ちょっと高値



ホンジュラスはコーヒーの産地でもほとんどは輸入向け



土井先生の朝ご飯の例
ヨーグルト、バナナ、オレンジジュース、トマトのヨーグルトがけ、ハニーバタートースト



ホンジュラスで普通に売っているビニールに入った水 子ども達は口で穴を開けて飲む

豪華な昼ご飯 米、野菜、豆、チーズ、焼き豚肉 美味



チョルテカの魚フライ
味はタラに似ている。野菜、レモン、バナナフリートス（バナナを揚げたもの）、タマネギと人参の酢漬け（つけものに近い） 味は最高だった。でも 130 レンピーラ（日本円で 700 円くらい） するから、安いかな？