

パラオ通信 第3号

高橋吉男 (JICA シニア海外ボランティア)

All about SWINE 39, 36-39

終りが近くなると短く思えるパラオでの2年間でしたが、この間日本では宮崎の口蹄疫、東日本大震災とそれに続く原子力汚染と「想定外」の事故が連続しておこり、激動の時に日本を留守にってしまったものだと感じています。

この度の大地震ではパラオでも津波警報が発令され、沢山の人が海沿いの住宅から高台に避難しました。チリ沖地震での三陸沿岸の津波のように、パラオに津波が来てもおかしくない状況でした。幸い干潮時であったためか、何事もなく過ぎました。今後、パラオの人たちが津波を甘く見るのではないかと心配しています。

パラオのスーパーマーケットには沢山の食料品が並んでいます。お米、うどん、ソバ、ソーメン、パンをはじめ、各種缶詰、調味料などなど、納豆もあります。ほぼ全てがアメリカや日本からの輸入品です。贅沢を言わなければ無いものは無いといえる状態です。野菜もキャベツ、レタスなどの結球野菜や、ジャガイモ、玉葱、トマト、オレンジなどありますが全て輸入品です。現代のパラオに住むの人の食生活は輸入食料が頼りです。津波で港湾施設が被害を受けたらほとんどの生活資材が入ってきません。石油が来なければ電気も水も交通機関もストップです。そのような事態を考えると心配になります。

日本もエネルギーのほとんどを化石燃料の輸入

に頼り、食料自給率も50%を切っています。他人事ではないと強く感じさせられました。

さて、少しパラオの食について触れてみたいと思います。

パラオ人の食生活の最大の特徴は驚くほど野菜を食べないことです。極単に言えば炭水化物と、タンパク質だけの食生活です。青年海外協力隊の若者達のパラオでの基本はパラオ人家庭へのホームステイです。彼らの食生活では野菜不足が最も大きな問題です。たまに我が家へ食事に招待すると野菜があるといって大喜びしてくれます。パラオの食習慣でもう1つ驚いたのは家族と一緒に食事をしないことです。お腹の空いた人がお腹の空いた時に食べるのが普通なのです。家畜に決まった時間に給餌することの重要性を説明しようと「君も決まった時間に食事をするだろう？ 家畜も食事の時間を判っているのだ」といった時に「私はお腹が空かなければ皆が食べても食べないし、誰も食べなくてもお腹が空いたら食べるよ」と言われびっくりしました。パラオの「ベントー (パラオ語です)」はまずご飯そして魚かブロイラーもしくは缶詰です。ご飯をバナナの葉っぱで包んで持ってくる学生もいます。バナナの葉っぱは自然に分解されるので、すばらしい包装素材だと思いますが、ほとんどの「ベントー」は様々なプラスチック容器 (勿論輸入品) に入れています。寮

住まいの学生の「ベントー」はご飯とマグロの缶詰（シーチキン）が定番です。

お店で「ムスビ」が売られています。この「ムスビ」はスパムと言う豚肉のプレスハム様の缶詰をスライスして握ったご飯に載せて海苔で巻いた物で、これも立派な「ベントー」です。

レストランは沢山ありますが、メニューは日本料理、西洋料理そしてフィリピン料理やそれらの折衷したものがほとんどで、伝統的な地域の料理を出すお店はありません。現地の名物料理としてコウモリのスープをメニューにしているお店がいくらかあります。果物を主食とするフルーツバットのスープです。全長20cm位のコウモリが羽を開いて丸のままスープに入って出てきます。牙を剥いた頭が印象的です。日本人の観光客がたまに食べているのを見かけますが、私達を含む日本人は食べようとしません。このコウモリは地元の人々の大好物です。時折、夕方に空気銃やゴムのパチンコをもって歩き回っている男性を見かけます。コウモリを探しているのだそうです。乱獲のため今は生息数が激減し貴重品になっています。

野菜は地元産がいくつかあります。葉野菜としてほとんどいつでもあるのが空芯菜です。結球していない白菜や、大根やニガ瓜（ゴーヤ）の葉も野菜として売っています。ロングビーンズと呼ばれる長いインゲンのような菜豆、胡瓜とナス等がいつでもある野菜です。

カニとエビは日本人の好きな食材です。パラオには食べられるカニが3種類あります。一番大きなのはヤシガニです。ヤドカリの一種ですが、椰子の木に登って椰子の実をそのハサミで切り落として食べることからこの名がつけました。大きなハサミを持っていて、大きなカニのハサミにはさま

れると指が千切れるとか言われます。蒸すか焼いて食します。爪や足の殻は固いので加熱した後金づちで殻を割って供されます。いわゆるカニ味噌は沢山あるのですが、椰子の実を常食にしているため、濃厚で癖のある椰子風味の味で沢山は食べられません。このカニも今では乱獲で多くの島では絶滅したそうです。パラオでも地元の人々の個人利用以外の売買を禁止する動きがあり、めったに食べられなくなりました。

マングローブに棲むカニもいます。マングローブガニです。パラオの海岸は砂浜が少なく、ほとんどがマングローブに覆われています。マングローブはいくつもの根をまるでこの足のように海中に突き立てているのでその密生したところは大きな動物が入ってゆけません。マングローブガニはマングローブの生えている泥の中に住んでいるカニで、甲羅の幅は大きいものでは20cm位になるけっこう大きなカニです。泥の中に住んでいるので、料理するのは丁寧に洗う必要があります。このカニも大きな爪を持っているので、挟まれないように、爪をしっかり縛って洗います。蒸して食べますが、結構美味で食べ応えがあります。

小さい（10cm以下）カニではオカガニがいます。陸地に住み地面に穴を掘って暮らすカニです。成長するとほとんどの期間を陸で過ごすのですが、産卵は海でします。大潮の日（ほとんどが満月）にはカニが産卵のため一斉に海に向かいます。海沿いにある道路はカニだらけで、かわいそうに車に潰されたカニでいっぱいです。このカニは体が小さいので一匹ずつ食べては食べた気がしません。パラオでは一匹ずつ丁寧に身を取り出して7、8匹分の肉を1つのカニの甲羅に詰め

込む料理があります。「ウカイブ」と呼ばれています。ただ甲羅に詰めるだけではありません。更に工夫があります。南の島の特産品、椰子の実から取ったココナッツミルクで煮るのです。出来上がりはまるでカニの身の表面を白く綺麗なクリームで覆ったようです。殻を割ってほじくり出して食べる楽しみはありませんが、ココナッツミルクの味付けで風味が増し食べ応えがあって、大変美味しいものです。

長さ 2m, 重さ 200kg を越える大きな貝シャコ貝がいます。その大きさから昔、人が挟まれて溺れ死んだと言われました。実際は大きなシャコ貝の口は完全に閉まりません。手を入れても大丈夫です。大きなジャイアント・クラムと呼ばれるものから、余り大きくない姫シャコ貝など種類がいくつかあります。地元の人の話では美味しい種類と美味しくない種類があると言います。ワシントン条約で取引の制限されている種ですが、養殖・放流もしているのでパラオ国内であれば刺身などで味わうことが出来ます。

パラオの一番大きな島にはいくつもの滝がありますが、その中で最も大きくそしてきれいな滝が「ガラスマオの滝」です。高さが 20m 位の滝ですが、不思議な形で、まるで水のカーテンです。写真のように幅 20m 位に渡って水が均等に落ちてきます。水が集中して落ちないので滝つぼがありません。滝の裏側は広い空間で自由に行き来できます。滝のシャワーを浴びたり、マイナスイオンたっぷりのミストを浴びてリラックス出来ます。また太陽の位置によっては小さな虹を見ることも出来ます。駐車場から滝にたどり着くのが結構大変ですが、ハイキングと考えると面白いコースです。ジャングルの中には日本時代にポーキ

サイドを運んだトロッコの軌道が残っていて、少し足を伸ばすと機関車の残骸を見ることも出来ます。ジャングルを抜け開けた尾根に出ると滝の一部が姿を現します。川まで下りまたジャングルの中の川のほとりを歩いて、最後はロープにつかまって腰まで水につかって川を渡り滝に行き着きます。最近は大分整備されました。日本の果樹園で使われているモノレールが韓国の援助で設置され、ここでは人間を運んでいますが、一寸怖いのです。元気な人は歩いて滝まで往復する方を選んでいきます。

ミクロネシアを代表する農作物にタロイモがあります。ゆでて食べたり、つぶして加工したり、タロイモチップ、タロイモクッキーさらにタロイモ焼酎も造られています。タロイモは種でふやしません。収穫したイモの茎 30cm 程にイモの上部を 1cm ほど付けてイモを切り離し、それを土に埋めておくだけです。そこから根が出てイモが育ち 10 ヶ月たてば又イモを収穫出来ます。イモを切る刃物と土に穴を開ける棒が一本あれば栽培できます。谷あいの低湿地にサトイモのような葉の植物が草と共に雑然と生えているところがあります。これがパラオの伝統的なタロイモ畑です。なぜ低湿地なのかというと、雨の多い地域では大地の栄養分は洗い流されて低湿地に溜まります。そのため低湿地の土が腐食分の多い一番豊かな土なのです。パラオの主な土は酸化アルミニウムの赤い粘土です。この赤い土はほとんど栄養分の無い酸性 (ph5 から 6) 土壌です。植物も羊菌などがようやく生え、作物は勿論ほとんどの植物は育ちません。このようなやせた土壌を農地にするには家畜の糞尿が一番です。家畜堆肥の腐食成分が土壌の性質を改良して、肥料分を保持して作物が有

効利用するのを助けます。家畜の糞尿は大変貴重な資源なのですが、パラオのほとんどの養豚場では水で洗い流してしまいます。手軽なためなのでしょう。大変もったいないと思います。学校の実習農場では糞尿を有効利用するために「ドライ・リター」（乾いた敷料）方式と呼ばれる（日本での蹴り出し式のオガ粉豚舎のようなもの）を採用し、糞尿を100%回収して堆肥にしています。実習農場ではこの堆肥を施用しているので作物が良く実るのですが、豚の排泄物の利用に抵抗があるのでしょうか、なかなか真似をしてくれません。パラオで食物残渣は相当効率的に利用されています。飲食店の残渣は各養豚農家の既得権となっているようでほとんど養豚に利用されています。離島にある養豚場へ船で運んでいる所もあります。更に糞尿が土壌還元され有効利用される様になればと思っています。

パラオの財産は綺麗な自然と海とです。南太平洋でもパラオだけと言われるロックアイランドと呼ばれる島々が真っ青な海に点在しています。昔はパラオ松島と呼ばれた所もあります。それら

の島々はほとんどが無人島で自然のままで海面ぎりぎりまで緑が迫っています。海上の景色と共に海の色も大変綺麗です。海の深さや海底の状況と日差しによって刻々変化し様々なグラディエーションを楽しめます。そして海の中を見ると、まさに別世界です。スノーケルでも綺麗な海中を楽しめますが、海中に潜ると更にすばらしく病み付きになります。私達もこの機会にダイビングに挑戦しました。珊瑚をめぐって様々な魚が泳ぐ様はまさに竜宮城かなと思います。日本からも沢山のダイバーがパラオを訪れています。ダイビングスポットでは多くのダイバーが訪れるので色とりどりの魚達は人を怖がりません。手で触れられそうです。中には小さいくせに縄張り意識の強い魚がいて咬みついてきたりします。最近の地球温暖化の影響のせいか色を失っている珊瑚も見かけますが、まだ綺麗な珊瑚が残っています。大きな魚はナポレオンフィッシュと鮫そしてマンタが有名です。また、ブルーホールと呼ばれる海中洞窟が人気のダイビングスポットになっています。



カーテンの様なガラスマオの滝



シャコ貝の刺身