

## インドネシア人スタッフのランチ

4月に入り、新しい環境で新生活をスタートされている方も多いのではないのでしょうか。今年は、米国ではトランプ政権が始動しており、また、欧州では選挙が相次ぎます。その結果によっては日本を含めアジアや中東にも影響が及び、変化の多い1年になることも予想されます。

国際通貨基金（IMF）などいくつかの国際機関は、今年のインドネシア経済は上向くと予測しています。その理由となっているのが活発な国内消費です。消費が増えると貨物輸送量が増加し、物流が活発化し、現在のキャパシティでは処理ができないため、空港・港湾の新設・増設が行われることとなります。そうすると建設関係企業の雇用が増加し、より消費が増加するという流れが生まれます。個人消費の拡大も見込まれており、生活水準の底上げや、経済の活性化が期待されます。

ジャカルタ中心部では、朝夕の混雑時に、車のナンバープレート末尾の数字により、偶数日は偶数ナンバー、奇数日は奇数ナンバーの車のみ対象の通りへ進入できる車両規制をしたことによって、現在保有している車に加え、もう1台車を購入する人が増えた。また、新しい携帯電話が発売されたら最新の機種を購入する。といった話を耳にしますが、それは一部の間中層以上の話であり、多くのインドネシア人は経済発展の恩恵を感じ切れていない印象を受けます。今月は一般的なインドネシア人の生活の中で多くの人に関心が高い食についてレポートします。ジャカルタ郊外にある現地企業のインドネシア人スタッフがどのようなランチを食べているのか1週間同行してみました。



Kantin（カンティン）と呼ばれる、会社の近くにある食堂

ここでは朝から下ごしらえを始め、スープ含め野菜料理 2~3 種類、魚・肉料理も同じく 3~4 種類、揚げ物を 5~6 種類、全部で 1 日 10 種類弱のメニューをそろえ、写真右下のショーケースに陳列します。その他にも、木の実やお米からできているお煎餅の様なものもあり、インドネシア人はご飯を食べる時

の箸休めとして、このお煎餅を食べる事を好みます。このようなタイプの食堂は Warung (ワルン) と呼ばれる小規模な屋台では非常に多く、欲しいものを伝えお皿に取り分けてもらい、食べた後に自分が何を食べたかを伝え、料金を支払うというシステムとなっています。

1日目のメニュー：

Nasi, Usus Ayam, Ikan tuna, gorengan  
白米、ウスス・アヤム(鶏の内臓をココナッツと香辛料で煮込んだもの)、マグロの切り身を甘いケチャップと唐辛子で煮込んだもの、小麦粉の生地に入参・玉ねぎなどを練って揚げたもの

値段： Rp 16.000 (約 160 円)

魚料理などの煮込み汁を白米の上からかけてもらって食べるのがローカル流。



2日目のメニュー：

Nasi Telur Puyuh 2, perkedel, sayur nangka  
白米、トゥールル・プニュ (甘いケチャップで煮込んだうずらの卵の串刺し)、プルクデル (ジャガイモのペーストを揚げたコロケのようなもの)、ナンカ (若いジャックフルーツの身をココナッツと香辛料で煮込んだもの)

値段： Rp 15.000 (約 150 円)

うずらの卵の串刺しやジャックフルーツの煮込みなどは甘いケチャップで仕上げるのがジャワ料理の特徴。



3日目のメニュー：

Nasi, Cumi, Gorengan, Sayur Asem  
白米、イカの炒めもの、テンペの揚げ物、サユール・アサム(スープ)

値段： Rp 16.000 (約 160 円)

サユール・アサムスープはアサム (タマリンド) という木の実を使用した酸味のあるスープで、モロコシやササゲやナンカなどの具材が入っている。多くの日本人は初めて体験する味で最初は驚く味だが、慣れるとこの甘酸っぱさが癖になりおいしい。バンドゥン地域の家庭料理の1つ。





4日目のメニュー：

Nasi, Soto Mie Bogor, teh Botol

白米、鶏肉スープ麺(春雨・卵麺入り)、ジャワティ

値段：Rp. 25.000 (約 250 円)

香辛料を多く使用した Soto (ソト) と呼ばれるスープは、鶏肉、カットキャベツ・トマト・ゆで卵・春雨などが入っている家庭料理の1つ。地域によって香辛料の調合や具材が異なり、地域ごとに違う味が楽しむ事ができる。写真はボゴール地域のもの。インスタント麺として手ごろに購入でき、帰国時のインドネシア土産として購入する人も多い人気商品の1つ。

5日目のメニュー：

Sate Padang, Lontong, tebs

サテ・パダン(焼き鳥カレーソース)、ロントン(ちまき)、ジャワティ

値段：Rp. 29.000 (約 290 円)

Sate (サテ) はインドネシア版焼き鳥。日本の焼き鳥に比べると、身を小さくぶつ切りした鶏もも肉を使用。一般的なサテはピーナッツソースで食べるが、写真のものはパダン料理であり、肉も3切れ程度と少なくカレーソースで食べる。サテ(串刺し)には、鶏肉、牛肉、羊肉、ウサギ肉など多くの種類が使われる。ロントンは中華系のちまきとは異なり、お米をバナナの葉で包み蒸したもので、さっぱりしている。



6日目のメニュー：

Nasi, Telur Kecap, Teri kacang Balado, Tumis Toge, Kacang Panjang

白米、卵の甘口ソース煮、小魚チップスの佃煮風、もやしとササゲの炒め物

値段：Rp. 12.000 (約 120 円)

小魚チップスの佃煮風は日本人好みの味でつまみにもぴったり。もやしとササゲの炒め物はんにくがほのかに効いたさっぱりした味付け。こってりした味が多いインドネシア料理で胃が疲れた時に食べたくなる一品。



番外編：朝食

Roti、Es Cappucino Susu、  
チョコとイチゴジャムのパン Rp 6.000 (約 60 円)  
牛乳カプチーノ Rp 7.000 (約 70 円)



ジャカルタ中心部の高層ビルに入っている企業に勤めているインドネシア人スタッフと比べると、今回同行したエリアでのランチは、少し趣が違うかもしれません。同行したスタッフの話では、この地域ではお弁当を持参する人は非常に少なく、今回紹介したカンティンやその他のワルンで食事をする人が圧倒的に多いとの事です。理由を尋ねてみたところ、朝は渋滞が激しく、早めに家を出る必要があるためお弁当を準備する時間がないこと、また、カンティンなどで食べた方が安いことが魅力との話でした。夜も渋滞が激しい時などは帰宅前に外で食べ、渋滞が緩和されるのを待って帰宅することもあるそうです。1食のランチに使う費用ですが、地域性や生活水準により異なりますが、なるべく Rp 30.000 (約 300 円) 以内でおさまるように気を付けているとの事でした。

日本人の駐在員や出張者の方々がカンティンなどで食事する機会は少ないと思いますが、インドネシア人の食文化を知るという意味では良い経験かもしれません。またカンティン等で食事したことをローカルスタッフに話せば、きっと笑顔で Enak? (美味しかった?) って聞いてくれることと思います。

以上

★岡山県インドネシアビジネスサポートデスク (PT. JC内) 概要★

所在地：Rukan Tanjung Mas Raya Blok B-1 No. 29

Jl. Raya Lenteng Agung, Tanjung Barat, Jagakarsa,

Jakarta Selatan 12530 INDONESIA

デスク担当者：PT. JC 武井 和宏 (たけい かずひろ)

対象エリア：インドネシア全域

※「岡山県インドネシアビジネスサポートデスク」では、岡山県内に事業所を有する企業や経済団体等のインドネシアでの事業展開を支援しています(岡山県から[公益社団法人 日本インドネシア経済協力事業協会](#)に業務を委託)。ご利用に当たっては、「[岡山県インドネシアビジネスサポートデスク](#)」[利用の手引き](#)をご覧ください。岡山県産業企画課マーケティング推進室(電話 086-226-7365)までご相談ください。

※本レポートは岡山県内企業のインドネシアでの事業展開の一助とするため作成されたものであり、サポート対象に該当しない個別のお問い合わせには対応していません。