

Respect!!

2017. 11 月発行

発行にあたって

こんにちは。踊る料理研究家、北脇藍紗です。万年ダイエットは明日から～と言い続けていますが、外国にいと本当にやばいです！さわやかにランニングとかしたいのですが、紫外線対策で(笑)ひきこもりになっています。だがしかし！1年後、日本に帰った時の友人のリアクションを気にして、ダイエット開始っっ！！

リアルジャマイカ「ジャマイカ人の食文化」

…と言いつつ、研究者として食事制限はできません(笑)運動！運動！

話は変わって、ジャマイカの首都のスーパーにはアメリカ産の商品がたくさん並んでいます。(日本未販売のスタバのフラペチーノ瓶も♡) 缶詰やスナックも安く売ってあります。料理のトレーニングを開始するために最初に行ってきたのが観察です。何を食べているのか、買っているのか。見たところ、野菜がとても少ないです。ジャマイカ人になぜ野菜をあまり食べないの？と、聞くと野菜は高いからとのことでした。確かに高いものもある。でも、いんげんとかは100円くらいで袋パンパンに買えたりします。だから、いんげんは？と聞きました。低カロリーで、ずば抜けて含有量が高い栄養素はないけどもいろいろな栄養素がバランスよく含まれています。(ダイエットによさそう！(笑)) その答えが「あれは年寄りの野菜だ！」と言われました。もう目が点です(笑)なんだか、そんなイメージがあるようであまり食べないそうです。そんなある日、ジュース作りトレーニングで黒ゴマバナナスムージーを作りました。ジャマイカ人、ジュース作るときにシロップとか砂糖をたくさん入れるのです。だから、「ジャマイカには糖尿病の人も多く、足を切断している人もたくさん見かけます。ジャマイカの果物は十分甘いから今日は砂糖を入れずにジュースを作りますよ～」と言うと、生徒も先生も、え～↓↓なりアクション(笑)とりあえず、作って試食。「あ、ほんとだ！甘い！」の声がぞくぞく。そして、ある日同僚の授業を観察、彼は砂糖なしのレシピで授業していました。思わず、にやり。知識+味。おいしくないと続かない。理由がわからないとさぼっちゃう。いんげん含む、安い野菜のおいしいレシピも考えよう。

コミュニケーションについて

さて、ジャマイカは公用語が英語の国です。現地の人はパトワ語を話します。詳しい言語史は分かりませんが、現在、話されているパトワ語は英語が訛ったような言葉です。日本語と沖縄弁に似ている気がします。おじいさんの言っている言葉は全然分かりませんが、若い人の言葉だと少し英語っぽくなります。学生の時には英語圏にも旅行や短期語学留学に行っていたので英語が全然話せないわけではありません…と思っていたのは自惚れでした！ある条件下では全然話せなかったのです。その条件は想定外であること。例えば、市場に行ってお野菜を見ているとき、「ハウマツチ？」と下手な英語で聞いても、店員は客から聞かれることは限られているので察してくれます。そして、それに対して、数字の羅列が来るとこっちはわかっているの聞き取るためにかまえます。このような想定できることの範囲内で私は英語と状況によるコミュニケーションをとっていたのです。ところが、仕事が始まると相手の言っていることは分かるけど、

何を言っているのか分からないのです。ある日、同僚に「明後日、ジュースのトレーニングお願いね！」と、言われました。まず、急すぎて、明後日って言っていた気がするけど、本当に明後日??と不安になります。日本で料理の先生していたころは1か月前には自分のクラスがいつあるかわかっていたし、どのレベルのクラスかどんなメニューかどんなスタイルの授業かまで全部きまっていた。中学レベルの文法のできる質問ですが、『何人来るの?何歳なの?レベルは?』と、こちらが聞くと、同僚もまさかそんなことを聞かれるとは思っていなかったらしく、『え?人数?年齢?レベル?を聞いているの?』と私が英語を間違えているのではないかくらいの困惑っぷりです。言語だけではなく、相手を理解しようとする。それがコミュニケーション上達のキーポイントだと感じました。最近ではお互いの仕事の仕方にも理解が深まり、スムーズになってきました。

そんなはずじゃなかった!リアクションが想像の斜め上をいった話

さて、ジャマイカも日本と同じように夏休みがありました。他のエリアに住む隊員も首都に集結して、美術館で1週間のサマーキャンプを行いました。私も講義スタイル(残念ながらキッチンはなかった...)の家庭科の授業をいくつか担当しました。着任以来、子供達ががぶがぶ甘いジュースを飲んでいるのが気になっていました。そこで、ジュースの成分表示から砂糖が何グラム入っているのか計算する方法と見方、そして、健康的な摂取基準(WHOのデータ)を紹介しました。そして、なぜたくさん砂糖が入っているのに甘く感じないか考えるために試食実験をしました。①同じミルクコーヒーを温冷で飲み比べ。②酸味などと混ぜることで甘味が感じにくくなる。という、2種類。①はみんなわかってくれました。問題が起こったのは実験②!コーラと同じ割合の砂糖水を用意しました。日本だと「げ~甘くてのめな~い!」となるはずが、おいしい!おいしい!と飲まれてしまいました(笑) そんなはずじゃなかった!

【フォトギャラリー】



- ① カラフルに着色されたチーズのサンドイッチ。私は怖くて食べられないけど、子供達みんな大好き(;v:)
- ② 念願のウサイン・ボルト氏とマラソン大会にて。
- ③ 今年度テーマ食材のキャッサバ粉をつかったサブレ。

Instagram [atelier.heidi](https://www.instagram.com/atelier.heidi)にて、お料理の写真公開中!また、4Hクラブ員向けにキャッサバレシピも公開中(英語のみ)です。フォローお待ちしております。

次回予告 人種差別の話、ジャマイカのイタリアンな話、焦っていること、レシピなど。