

いよいよクリスマスシーズンですが、日本と私の国フィリピンとは、過ごし方が少し違います。今日はフィリピンでのクリスマスの過ごし方について紹介します。



出典: <https://www.onenews.ph/articles/nine-churches-for-nine-simbang-gabi-mornings>

フィリピンは国民の80%以上がキリスト教(カトリック)で、クリスマスは1年の中で最も重要なイベントです。9月から、大通りに電飾がつけられたり、大きなクリスマスツリーが設置されたり、準備が始まります。そこから4カ月、町はクリスマス仕様に彩られ、ショッピングモールではクリスマスソングが流れるなど、フィリピンは世界で一番、クリスマスシーズンが長い国と言われています。



●フィリピンには「Parol パロル」というクリスマス飾りがあります。円や星の形をしたものが多いです。

出典: <https://burma.irrawaddy.com/lifestyle/trend/2018/12/19/177966.html>

クリスマスに食べる特別な食事を「Noche Buena ノチェブエナ」と言います。その主なメニューがこちらです。

●前菜

「Keso de Bola ケソデボラ」は、エダムチーズのことで、パンにはさんで食べるのももちろんですが、ライスに乗せて食べるのがフィリピン流。出典: flickr, Toni Girl



●メインデッシュ

「Hamon ハモン」はクリスマスに食べるハムのこと。外側をシロップや蜂蜜でじっくり炙ったハムはとってもジューシー。ブラウンシュガーを周りに塗って炙れば、所々カリカリしてまた違ったおいしさが楽しめます。



出典: flickr, Veronica of World to Table

クリスマス料理のメインとも言える豚の丸焼き、「Lechon レチョン」。カリカリに焼かれた皮とジューシーな肉が絶品です。

出典: <https://primer.ph/blog/genre/lechon-five-restaurants/>



パーティに欠かせないのがスパゲッティ。フィリピンのスパゲッティソースは甘くてひき肉とチーズがたっぷり入ったものが定番です。出典: flickr, 撮影 pulaw



●デザート



ホリデーシーズン中、食卓に必ずあるのがこの2種類のライスケーキ。

「Puto Bumbong プトボンボン」(左)は、蒸したもち米に紫芋の粉を混ぜたもの。「Bibingka ビビンカ」(右)は米粉にココナッツミルクと卵を加えたフィリピンのケーキ。

出典: flickr, 撮影 whologwhy, tacit requiem



文化・飾り・食べ物など日本とは違いがたくさんありますが、私は日本のクリスマスも大好きです。

皆さんも興味がある方はぜひ、フィリピン風クリスマスでお祝いしてみてくださいね。

それでは、楽しいクリスマスを!

Merry Christmas!



レベッカ・ワタナベ

Rebecka Watanabe

出身国/フィリピン
勤務校/泉小・乙畑小



矢板市食生活改善推進協議会 監修 **矢板御飯**
マイタゴハン

矢板市食生活改善推進協議会 監修

「りんごドレッシング」

●材料 (作りやすい分量)

- ・りんご (中) …… 1 個
- ・たまねぎ (中) …… 1/2 個
- ・無調整豆乳 …… 150ml
- ・酢 …… 100ml
- ・オリーブオイル …… 50ml
- ・塩 …… 小さじ 1
- ・こしょう …… 少々
- ・レモン汁 …… 小さじ 1
- ・にんにく …… 1/4 片
- * お好みで入れなくても OK

●作り方

- ①レモン汁とこしょう以外の材料を全てミキサーにかける。
 - ②最後にレモン汁とこしょうを入れ、軽くまぜる。
- *半量でもおいしく作れます。



<小さじ 1 杯 (15g) の栄養価>

エネルギー 18kcal、たんぱく質 0.16g、脂質 1.4g、炭水化物 1.2g 食塩相当量 0.15g

Memo

りんごの風味を生かせるよう、分量を調整しました。市販のドレッシングに比べ、塩分も脂質も控えめです。ミキサーがない場合は、材料をすりおろしても作れます。



小野崎 明美さん



Q パソコンやスマホについて、操作が自己流になりがちで、余計なクリックやタップが多くなってしまっていると感じています。どうしたらよいでしょうか。(80代 男性より)

A パソコンやスマートフォンの講座を受講することが効果的です。スマートフォンの操作に関しては、矢板市で、「デジタル市民講座」を開催しており、電源の入れ方から SNS (LINE) の使用方法まで、じっくりと学習することが可能です。

また、操作回数を減らすという視点から、ホームページをよく閲覧する場合、ブックマークやお気に入りの機能を活用し、頻繁にアクセスするページに素早く移動できるようにすると、操作が少なくて済みます。

スマホのお悩み解決します

デジタル保健室では、「疑問があるけど、誰に聞いたらいいのかわからない」といったデジタルに関するお悩みを解決していきます。ささいなことでも大丈夫!皆さんの素朴な疑問をお待ちしています。



投稿フォーム

