



インレー湖  
片足で船を操りながらの漁



蓮の茎から手作業で繊維を抽出



カックー遺跡



モモさんとサイさんの店  
「ゴールデンバガン」



シャン料理  
「トフヌエー・カオスエー」

## ミャンマー シャン州



シャン州出身 モモさん

在日シャン民族コミュニティ代表。  
ミャンマー語通訳。  
2015年、曙橋に夫

のサイさんとミャンマー料理店をオープン。

来日して23年になる私は、ミャンマーのシャン州出身です。ミャンマーは中国、ラオス、タイ、バングラディシュ、インドの5か国に囲まれています。南北に長いので地域で気候が異なり、北東部は温帯、中部～南部は熱帯です。多民族(135の民族)多文化の国で、文化、習慣、宗教、衣装、食べ物それぞれ異なっています。

残念なことに2021年2月1日のクーデターで再び国軍が政権を取り、現在ミャンマー国民は独裁軍に迫害され、逮捕され、殺害され、不当に統治されてい

る状況ですが、私は母国の本来の姿を知ってほしいので、クーデター前のシャン州を中心に紹介したいと思います。

シャンはタイと同じ民族で、言葉も通じます。シャン州は国の東部にあり、面積は国内で最も広いです。標高が高く、日本で言えば軽井沢のような過ごしやすい気候で、シャン民族以外にもさまざまな民族が暮らしています。南シャン州のインレー湖ではインター族が片足漕ぎで舟を操って漁するのが珍しく、有名な観光地として知られています。また、インレー湖の蓮の茎から抽出した繊維で織る布はたいへん貴重な文化遺産です。そして、優美な仏塔が林立する、同州のカックー遺跡は多くの日本人に好まれています。北シャン州ではラーショウ温泉が魅力的です。伝統的な食文化も、納豆、豆腐、お餅、漬物、お茶な

### INFORMATION



ミャンマー連邦共和国

面積 680,000km<sup>2</sup>  
人口 5,114万人  
首都 ネーピードー  
言語 ミャンマー語

ど、日本と多くの共通点があります。私の店ではミャンマー料理以外にシャン料理も提供しています。シャン豆腐そば「トフヌエー・カオスエー」は、トロトロのひよこ豆で作った豆腐で味わう米麺。甘い醤油、ニンニク油、ピーナッツ、ゴマ、パクチーで食べる本場の味です。ミャンマーに行ったことがない方にはまずミャンマー料理を食べにいらっしやるようにお勧めしたいと思います。ミャンマーが民主化されたら、一度、現地へ行ってみてくださるよう、よろしくお願いいたします。

「ゴールデンバガン」のwebサイトはこちら



(コーディネート: 編集ボランティア 安藤節子)

## 15 | おいしい 楽しい 世界のごはん! マグレブ料理



川崎市国際交流協会これまで開催した講座から、アルジェリア出身の城戸ザイラさんに教わったマグレブ<sup>(注1)</sup>料理のレシピをご紹介します。

(注1) マグレブ(Maghreb, Maghrib)はリビア、チュニジア、アルジェリア、モロッコなど北西アフリカ諸国の総称。

### たっぷり野菜とお肉のクスクス

#### 材料(4人分)

- 玉ねぎ ..... 1個
- にんにく ..... 2片
- ジャガイモ ..... 1個
- にんじん ..... 1本
- セロリ ..... 1本
- ズッキーニ ..... 1本
- カブ ..... 1個
- キャベツ ..... 1/4個
- 鶏肉(牛肉、羊肉も可) ..... 500g
- トマト缶 ..... 1缶(約400g)
- ひよこ豆の水煮(缶詰) ... 1/2缶(約200g)
- クスクス<sup>(注2)</sup> ..... 2カップ(約400g)
- オリーブオイル、バター、塩、胡椒、スパイス<sup>(注3)</sup>(シナモン、ターメリック、コリアンダー、クミン、パプリカ、キャラウェイ、ナツメグ、唐辛子、黒胡麻、亜麻仁ロースト)

(注2) デュラム小麦から作った粒。  
(注3) それぞれパウダーを小さじ1程度。全てそろわなくてもok!

#### 作り方

##### スープと具

- ① 肉に塩、胡椒で味付けし、オイルをひいた深鍋で焼いて、取り出す。
- ② にんにくと玉ねぎをみじん切りにして、①の鍋でよく炒める。
- ③ ひと口大に切った野菜を火が通りにくいものから鍋に加え、炒める。
- ④ 火を消して、すべてのスパイスや塩を加えて、全体をなじませる。
- ⑤ 鍋にトマト缶とひよこ豆を加え、具材がひたひたになるまで熱湯を入れて煮込む。

##### クスクス

- ① ボールにクスクスと熱湯400ccに塩とオイル(各大さじ1)をまぜて、少しおいてから水気をきる。
- ② 蒸し器で約15分蒸し、泡だて器でほぐして更に15分蒸す<sup>(注4)</sup>。(ボールのまま電子レンジ(600W)でラップをせずに約10分加熱も可)
- ③ 加熱したらバターを20gほど入れ、すぐに泡だて器でよくまぜる。

深皿にクスクスを入れ、スープをかけ、具を盛りつけたら出来上がり!

(注4) クスクスの蒸し時間は箱の表示にあわせてください。

(編集: 川崎市国際交流協会 加藤恵美)