

Column コラム

豊橋市国際交流員のコラム



タスラック・ジャスティン

豊橋市国際交流員
Toyohashi City Coordinator for
International Relations

タスラック・ジャスティンさんは2022年8月より国際交流員として豊橋市多文化共生・国際課で勤務しています。

へー、毎日ラーメン 食べれないってこと？

誰もが日本の料理が好き!お寿司やラーメン、カルピスやラムネ、世界中で知られているものです(ちなみに、カルピスはアメリカでCALPICOとして売られます。英語で、カルピスの発音はちょっと「牛の尿」に聞こえるが原因なのかなー)。アメリカ人はもちろん日本料理を知っていて、ほとんどの人がポジティブな意見を持っています。

その意見は、和食はとてもヘルシーで美味しいということですが、その全てが健康に良いわけではないのが当然です。日本の皆さんはお寿司、豆腐、納豆(ちなみに、納豆ダイエットは覚えていますか?)などを毎日食べているわけではないです。一方でアメリカは不健康なイメージがあるのに、健康に良いものがいっぱいあります。

ラーメンに加え、日本には不健康なものも潜んでいます。たとえば外国のSNSでバズっている「日本のコンビニ」で毎日食べたらどうなりますか?コンビニチキンにはどのくらいトランス脂肪酸が入っているか知りたくないです!他の加工食品にも色んな体に悪い保存料などが入っていたり、お弁当の売り場はそんなに冷えていなくても次の日まで「フレッシュ」...どうやって?保存料の問題はアメリカと同じです。日本の方が断然ヘルシーとは言えませんが、日本のコンビニが比較的ヘルシーだと思うアメリカ人が結構います!

観光客やあまり日本語が話せない人はコンビニやセルフレジのあるところによく行く傾向があるかもしれません。その方が安心です。僕は日本語が普通に喋れてもよく行きました。スーパーが遠いか閉店が早いとか、他の色んな理由もあります。それは良くないです。栄養だけではなく、コンビニはスーパーより高いです!「コンビニエンス」がかかりますね。

アメリカには「フードデザート」(食べ物の砂漠)という新鮮な食材を入手することが難しい地域があります。これらは大都会じゃなくて、貧しい郊外、田舎などのコンビニとファストフードしかないところ。健康に関わる深刻な問題です。他の手段がなかったら「コンビニエンス」もないです。

スーパーで買い物すればヘルシーな料理が出来ます。日本で野菜や新鮮な料理はどこでも買えるのがありがたいのですが、案外高いものが多いです。フルーツは特に高いです。隣国から輸入すれば安く美味しいフルーツが買えるようになりますが、完璧に見える果物しか売りません。アメリカではフルーツは贅沢なものじゃなくて、普段おやつとして食べます。美術館で展示するほどの見た目はないけど普通に美味しいです。日本に来てから時々リングを買いますが普段はバナナしか買いません。牛肉も同じです。ファストフードのチーズバーガーや牛丼なら買えるけど質の高い牛肉をよく食べたら懐が寂しくなります。これは「アベイラビリティ」の問題です。あったとしても高い、または特別な店しか売らない場合、手に入れるのが難しいです。でもアメリカの「フードデザート」と違います。自分の食生活を少し調整すれば他の選択肢が増えます。

僕はどういう風に日本に馴染んだか?まず、現在のキッチンがアメリカのものとは比べたらコンロが一つしかなく狭いので、よく一つのフライパンで一つの食事を作ります。ご飯は安いからフライパンで作ったものをライスに乗せます。これから炊飯器のレシピもやってみたいです。ほぼ毎日、牛肉じゃなくて鶏肉か豆腐を食べて、本当に毎日卵を食べます(でもこれはアメリカにいる時と同じ、友達に「エッグボーイ」と呼ばれていました)。納豆も好きです。野菜や果物は、冷凍食品の方が安いならそれにします。みんな業務スーパーに感謝しています。

アメリカと日本の料理は一つの「大きな」違いがあります。それは食べ物の「健康さ」より健康に影響を及ぼすことです。それは「ボリューム」。アメリカのLサイズのソーダを見たことがありますか?日本に来た時、すぐに4キロ痩せました。アメリカのボリュームに慣れたからお弁当を買って「これを夕飯にしたら充分だ!」と思って痩せました。今はちゃんと食べているのでアメリカにいる時より太りました。ある牛丼チェーン店のメガサイズを発見したから(冗談)。それよりこの料理に慣れて何が簡単に安く作れるのか覚えました。

ちなみに、僕は和食が好きです。

〒440-0056 愛知県豊橋市南旭町78番地

OFFICE GOODS DELIVERY

IKUMO

株式会社 イクモ

TEL: 0532-56-0766

FAX: 0532-56-0767

<http://www.ikumo-net.co.jp>

法人向け通販最大手
オフィスの困ったに 応える
学校・保育園市場 NO.1
笑顔の介護のお手伝い

ASKUL
Smartoffice
スマートスクール
スマート介護

株式会社 豊橋タイプ

豊橋市松葉町2-5

Tel (0532) 53-5111(代)

Fax (0532) 53-6783