



## 朝の食卓 (シンガポール&マレーシア編)

### 1. はじめに

シンガポールとマレーシアは、家族旅行で気楽に行き来できる距離にあります。地理的にも、文化的にも、極めて近い存在です。両国の食文化は、16世紀頃の植民地支配の時代から今日に至るまで、複数の民族と多様な文化の影響を色濃く受けてきました。両国には、主に3つの民族（マレー系民族、インド系民族、中華系民族）が暮らしています。この民族構成が食文化に大きな影響を与えています。本稿では、各民族の一般的な朝食を紹介します。



〈シンガポール及びマレーシア全図〉

©Google

### 2. マレー系の朝食

マレー系の朝食といえば、お米。特に、「ナシレマツ (Nasi Lemak<sup>1</sup>)」は、マレーシアに古くから伝わる伝統的な料理として広く認知されており、最もポピュラーな米料理です。“Nasi Lemak”は英語に直訳すると“fatty rice”（油飯!?)。手に取ることを躊躇してしまいそうなネーミングですが、タコノキ<sup>2</sup>の葉で包んだお米をココナツミルク (santan)

で炊いたもので、油ギトギトというわけではありません。むしろ、タコノキの葉を開いた瞬間に立ち上る芳しい香りは食欲をそそります。

十分に冷やしたナシレマツを、ジャコ (ikan bilis) のフライ、キュウリ、ゆで卵、ピーナツ、そしてサンバル<sup>3</sup>をおかずにするのが一般的なスタイル。その他、魚のフライ、えび、フライドチキンをおかずにする人も。

ナシレマツは、露店から5つ星ホテルまで、広く提供されています。両国の人々の朝の食卓に外せない一品といえるでしょう。



〈ナシレマツ〉

### 3. インド系の朝食

インド系の朝食といえば、パン。中でも、「ロティチャナイ (Roti Canai)」は大人気です。インドから伝来したといわれており、インド系食品を取り扱うスーパーならどこでも手に入ります。さらに、安価なことも魅力の1つ。朝食を軽く済ませたい人にとって重宝します。

ロティチャナイは、小麦粉に卵とバターを加えた生地を、薄いシート状になるまで伸ばし、こんがりキツネ色になるまで焼き上げた

もの。

ひよこ豆のカレー（ダール）と一緒に食べるのが一般的なスタイル。これは、東インドの朝食と同じです<sup>4</sup>。



〈ロティチャナイ〉

#### 4. 中華系の朝食

中華系の朝食といえば「ディムサム（Dim Sum）」。ディムサムは1つの料理を指すのではなく、複数の料理の総称で、いわゆる「点心」のこと。中華系住民にとって、なくてはならない存在です。蒸しパン、餃子、シューマイ、春巻、スベアリブ、蓮の葉飯等、多種多様な料理がディムサムとして提供されています。その中でも筆者のオススメは「チャーシューバオ（Char Siew Baau）」。その名のとおり、チャーシューを使った饅頭（チャーシューマン）です。



〈カフェで提供されるディムサム〉

ディムサムはカフェでも提供されています。多くのカフェが朝5時に開店し、出勤前の人々にディムサムを提供しています。どのカフェでも、蒸籠に入った料理の中から好み

のものをピックアップし、お茶（ジャスミンティー、烏龍茶、緑茶等）を飲みながら食べるスタイルを採用しています。

#### 5. むすび

このように、シンガポールとマレーシアでは、アジアンテイストなマレー系の朝食、インド系の朝食、中華系の朝食を楽しむことができます。日本人にとっては、どれも好んで食べられる味だと思います。両国で朝を迎えたときは、街中のレストランやカフェでトラ

- 1 英訳すると”fatty rice”の意味。
- 2 熱帯地域に分布する単子葉植物。
- 3 インドでも食べられている辛子味噌。
- 4 『知財ぶりずむ2014年1月号（Vol. 12, No. 136）』（インド・ASEANリレーニュース「朝の食卓（インド編）」）

#### 筆者紹介

##### Mr. Rueben Augustin（ルーベン・オグスティン）

1974年ペラ州イポー生まれ。Global IP ASEANマレーシアオフィス（PINTAS IP）所属。

2013年よりUnited GIPsに参加。趣味はミニチュアモデル。好きな言葉は”Do to others what you want them to do to you.”

<http://gip-asean.com/>

<http://www.pintas-ip.com/>

#### 編訳者紹介

##### 木本大介（きもと・だいすけ）

日本弁理士、グローバル・アイピー東京特許業務法人所属。

1977年神奈川県生まれ。2003年上智大学大学院理工学研究科電気電子工学修了。専門は通信、エレクトロニクス及びコンピュータソフトウェア。2005年弁理士試験合格。企業（知財部）3年、特許事務所7年の経験を経て、2013年7月より現職。趣味はゴルフ。好きな言葉は「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」（稲盛和夫（2012）『生き方』より）。

<http://www.giplaw-tokyo.co.jp/jp/>