

和食と洋食の違い (エレノ国際交流員)

私が小山市に来てからそろそろ丸一年が経ち、この一年間について振り返ることが増えました。その中で、特に浮かぶ思い出は「料理」です。来日から最初の一か月間のうちに、小山市の料理教室を探し、駅近くの料理教室に入会することにしました。初めは、野菜や果物の皮をむいて食べることや、ピーラーではなく包丁を使うことなど、私がオーストラリアで母親から教わった料理と異なる部分に少し手間取りましたが、回を重ねるごとに徐々に慣れていきました。

日本を含めて、アジア諸国の主食と言え、間違いなく米ですが、母国のオーストラリアでは、欧米諸国と同様、炭水化物は一種類だけでなく、パンやパスタが多いものの、米やジャガイモや他の穀物も少なからず食べます。

一方でイタリア、フランス等のヨーロッパでは、イメージする通り焼き立てのパンやパスタをたくさん食べる文化がより強いでしょう。また、オーストラリアを含めて外国では、肉や動物製品を食べない「ベジタリアン」や「ビーガン」の食生活の人が比較的多いため、スーパーだけでなく、カフェやレストラン等の飲食店も彼ら向けの特別なメニューを提供する対応が整っていますが、日本では、都会以外ではそのようなレストランはまだ少ないようです。

料理を作る時だけでなく、食べる時にも、日本と外国の食の色々な違いに気づきました。例えば、日本人はラム肉をほとんど食べないこと、牛乳の味が海外と比べて大分薄く感じること、またスーパーで売ってい



オーストラリアで作っていたランチ風トマトパン



日本で作った和食中心の料理

るパンが非常に柔らかくてお菓子みたいな食感であることなどです。残念ながら、日本では食べる機会の少ないミートパイ、ソーセージロール、バン・ミー（ベトナム風サンドイッチ）、フムス（ひよこ豆のディップ）が未だにとっても恋しいです。でも、幼い頃からお気に入りのおにぎりや魚料理は、日本なら存分に味わうことができます。

毎日、食事のときは感謝の気持ち一杯で「いただきます」！

‘Comparing Cuisine Culture’

It's been almost a year since I moved to Oyama, so recently, I've been reflecting upon my time here. Some of my most vivid memories are cooking classes, which I signed up for at 'Homemade Cooking' near the station within a month of arriving. At first, taking off vegetable/fruit skin and using a knife instead of a peeler to do so felt weird but I got used to it. While most Asian cuisine including Japan center on rice, my home country Australia like many other Western nations feature various staple foods like bread/pasta, alongside rice, potatoes and other grains. However, European countries like Italy and France are typically renowned for eating lots of bread and pasta. Also, many supermarkets, cafes and restaurants cater to different dietary needs because there are comparatively more vegetarians and vegans in countries outside/other than Japan, including Australia. Sadly there are few of these places outside Tokyo and other main cities. Through not only cooking but also (simply) eating here, I noticed several differences between Japanese and foreign cuisine. Some of these include how lamb is rarely if ever eaten in Japan, how mild Japanese milk tastes compared to America/Australia, and how incredibly cotton-candy like soft the supermarket bread is. Unfortunately, I still long for the taste of meat pies, sausage rolls, banh mi (popular Vietnamese sandwich) and hummus (chickpea dip) which are difficult to get here. But because I'm able to eat lots of fresh fish and onigiri which I have always enjoyed, I sincerely say 'itadakimasu' each day when I eat!