



シェイ・ヤマグチの

出合いに

Mahalo

マハロ=感謝の意味
vol.30 (拡大版)

原文・和訳
シェイ・ヤマグチ
Shea Yamaguchi

ハワイ州オアフ島出身。
2018年8月から国際交
流員として、浦添市役所
国際交流課に配属。

甘党の人へおすすめハワイスイーツ

昔、世界の国々からハワイへ移住した人がたくさん集まり、それぞれの文化を持ってきたためハワイのことを「メルティング・ポット」と呼ぶようになりました。ポリネシアからアジア、ポルトガルに至るまでの文化がハワイの文化と混ざり合い、現在のハワイ文化が生まれ出されたと思われま。特にハワイの食文化が面白いと思いますので、今回はハワイの人気スイーツを紹介したいと思います。

ハワイの伝統的なスイーツの一つはココナッツ・デザート「ハウピア」です。プリンと同じようになめらかな食感で、一口でココナッツの味が口の中に広がります。単体で食べられますが、ケーキやシュークリームに使われることもあります。ココナッツミルクやコーンスターチ、砂糖、水の4つの材料しか使わないレシピなので、お家で簡単に作るができます！

元々ポルトガル産の「マラスダ」も今のハワイでは大人気のスイーツです。「ポケットモンスター サン&ムーン」にも登場していたこのお菓子は、日本の揚げパンと似ていると思いますが、柔らかくて、ふわっとモチモチした食感が特徴です。

そして、日本でも話題になった「アサイーボウル」はブラジル発祥のフルーツデザートですが、2000年代にアメリカのハワイ州とカルフォルニア州で流行りました。様々なフルーツとグラノラが乗せられたヨーグルトみたく甘酸っぱい味です。

日本の伝統的な食べ物も色々あります。以前はスパムむすびの話をしました。日本の移住者は餅も持ってきたそうです。ハワイの餅はアイスからドーナツまで、様々な形で使われていますが、その中で最も知られている餅は「バター餅」と「乳団子」です。バター餅は名前通りバターを使用した餅で、ケーキのような食感を持つ焼き菓子です。乳団子も日本馴染みのひなまつりで食べられる乳団子ですが、人気なのはピンク・白の半々模様のものです。

もちろん、他にもスイーツはたくさんありますが、「ハウピア」、「マラスダ」、「アサイーボウル」は全部、ここ沖縄で楽しめるデザートなので、ぜひこれらを紹介したかったです！

A sweet tooth for Hawaii

Many people from all over the world emigrated to Hawaii in the past, bringing their cultures and customs. This is part of why Hawaii is known as a "melting pot." From Polynesia to Asia to Portugal, many different cultures blended together giving way to modern Hawaii culture. Food culture in Hawaii is especially interesting, so this time I wanted to introduce some of Hawaii's confectionaries.

The traditional Hawaiian dessert is "Haupia", a type of coconut pudding. It's smooth like pudding but tastes like pure coconut. While it can be eaten on its own, Haupia can also be used in cakes and ice cream. All you have to do is just find coconut milk, cornstarch, sugar, and water to make it at home!

Originally a Portuguese dish, "Malasadas" are one of Hawaii's well-known desserts. They also appeared in Pokemon Sun & Moon and kind of resemble Japan's Agepan. Malasadas have a fluffy and chewy texture, just like a cloud.

The Brazilian "Acai Bowl" is another favorite in both Hawaii and California since their introduction in the 2000s. There are many types of fruits that are eaten with granola giving the dish a sweet-sour taste, similar to yogurt.

And there are also Japanese confectionaries! I talked about spam musubis before, but mochi was also brought to Hawaii by emigrants. Hawaiian mochi is used in donuts and ice cream, but most popular types are "Butter Mochi" and "Chi Chi Dango." Butter Mochi uses butter and is baked similarly to a cake. Chi Chi Dango is just like the Chi Chi Dango in Japan used for Girl's Day with the most popular type being the half-pink, half-white mochi.

Of course, there are other types of sweets in Hawaii, but I wanted to first introduce these since they can be found in Okinawa!



▲アサイーボウル (Acai Bowl)



▲マラスダ (Malasada)



▲ハワイアンパンケーキ (Hawaiian Pancakes)

ハイサイ こちら市長室!



浦添市長 松本 哲治

深夜の子連れ飲食について

沖縄の飲酒習慣や夜更かし・夜型社会への意識改革を浦添市から発信しようという公約で「深夜の子連れ飲食の制限を訴え、シンポジウムなども開催してきましたが、いろいろ悩んだ結果、断念することになりました。鎌倉市のフリンカまくら条例(ポイ捨て禁止条例)制定を機に観光客の迷惑行為が劇的に減少した事例を参考に、浦添市でも鎌倉市同様、呼びかけ宣言に近く、罰則規定のない「理念条例」を検討していたのですが、市民の理解を得られない以上、勇気を持って条例制定を断念します。

市としてはあくまでも「罰則なしの理念条例」を想定していましたが、「条例化＝罰則や監視」という誤解を最後まで払拭する事ができず、加えて、市民の生活スタイルに市が〇×を押し付ける取り組みは言語道断、との辛辣な指摘を専門家から受け、「深夜に子連れで行くしかできない家庭への配慮不足などマスコミでも批判的に報道されてしまいました。また、PTA連合会等が展開している「夜9時までは帰らなすよう運動」や浦添市青少年健全育成市民会議が毎月行っている夜間パトロール活動は容認しているにもかかわらず、市が条例として宣



▲深夜子連れ飲食の制限についての大円卓会議



簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん

調味料不要で失敗知らず! さば缶卵とし丼

40品目



レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

- 材料(2人分)
- ・さば缶 …… 1缶
 - ・たまねぎ …… 1個
 - ・卵 …… 2個
 - ・水 …… 100ml
 - ・ご飯 …… 150g×2杯

- 作り方
- ①たまねぎは千切りにして、卵はよく溶きほぐす。
 - ②フライパンにさば缶の汁と水を入れて火にかける。たまねぎを加え、沸とうしたら中火にする。
 - ③たまねぎが煮えたら、さばの身を加えて粗くほぐす。
 - ④溶き卵を③に回しかけてふたをし火を止める。ご飯と一緒に盛り付けて完成。

栄養成分表示 (1人あたり)
エネルギー589kcal / たんぱく質26.9g / 脂質18.9g / 炭水化物75.3g / 食塩相当量1.3g

うめ〜しポイント
身体にいいお魚料理を缶詰で簡単に!魚の脂には血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を下げる効果があります。



▲浦添市食生活改善推進員協議会