

「日本とオーストラリアの食生活の違い」

芝吹 侑子

食生活の違いと一言で言っても、使う食材、調理の仕方などと気づいたことが色々あった。そして、日本食の、バランスの良さを改めて感じられた。

オーストラリアの料理の特徴

- *煮る、焼くといった調理方法が主。
- *調味料をあまり使わず、塩、胡椒といった味付けが主流。



(ホストフレンドのライダナと)

*1日のうちに食べる回数が多い。朝食（7時程度）、モーニングティー（10時過ぎ）、昼食（12時程度）、アフタヌーンティー（15時程度）、夕食、デザート、というように、日に何度も食事をする。夕食以外は軽くとる感覚。肉が中心。そして野菜はほぼとらない。その代わり果物を良く食べた。

朝

シリアル、オートミール

昼

ホットドッグ、ハンバーガー

夜

肉、フライドポテト

モーニングティーやアフタヌーンティーではスナック菓子、果物が主。果物はバナナ、リンゴ、梨。少ないが野菜はトマト、レタス、ポテト、玉葱。ポテトは加工品が多かった。

気づいた点

日本料理は、醤油や酒、みりんと多くの調味料を使うのに対して、オーストラリアは、ほぼ調味料を使わない。（その割にはお菓子は香料がキツイ。そして着色料がすさまじく、濃い味のものが多）

そして調理方法も単純なものが多い。蒸す、と言った調理方法を滞在中一回もとらなかった。漬物のようなものもピクルスくらいしかないようだ。

料理にかける時間も短く、食器もあまりなかった。（一回の食事に出る1人の食器はコップと一枚の大きな皿）魚料理もあまり無いようだった。

コアラのマーチなど日本のお菓子も地元のスーパーで売っていた。寿司も随分ポピュラーな食べ物ようだった。マグロの代わりにサーモン、アボガドが多い。そして生の人参が入っているものが多い。醤油の味も若干違った。