

食の違いについて

佐々木 葵（中学2年）

私は、オーストラリアと日本の食の違いについて調べました。

1、日本の食について

日本食は、左にご飯右にみそ汁が原則だと思います。日本の食事は細部までこだわり、時間をかけて最高のものを作り上げていると思います。例えば、味、盛り付け、栄養バランス、食品のとれた場所（国産）無添加、低糖、などなど…日本食の、ほとんどは一つ一つ手作りで作られていると思います。日本人が手作りにこだわる理由は、安心安全などは、もちろんですが、手作りにしか、出せない『味わい』を出したいからです。お家で卵焼き一つ作るのにしてもだし汁をとる所から始める家もあります。私のおばあちゃんも、卵焼きを作るのに、だし汁から始めます！丁寧に、一から下ごしらえをし調理することで、『味わいのある料理』が仕上がります！

2、オーストラリアの食について

オーストラリアにきて、多くの方が感じるのとは、とにかく量が多い事だと思います！オーストラリアだけでは、ないと思いますが、外国に行くと、一食の量が多いと思った事はありますか？レストランで一人前を頼んでもすごくボリュームな食事ができます。ハンバーガーを一つ頼んでも、ハンバーガーと、チップスがたくさん付いてきます。私は、ハンバーガーが大きすぎてフォークとナイフで、食べました。Aussie ビーフという言葉は、聞いたことがありますか？オーストラリア産の肉という意味です。まず、Aussie とは？『オーストラリア』のくだけた言い方、言葉です。オーストラリア人、オーストラリアの、という意味で使ったりします。オーストラリアは、じゃがいもの消費量が多い国として有名です。オーストラリアは、マッシュポテト、フライドポテト、ローストポテト、ミートポテト、ポテトラザニア、ポテトボールなどなど…日本にもじゃがいもを使った料理はありますが、こんなに多くはないですよ！？肉じゃが、コロケ、カレー、じゃがいものひき肉あんかけ、ぐらいです。オーストラリアンフードには、お肉が出たらチップスは、必ずです!! ここまでは、健康に気を使っていなさそうな話ばかりですが、ここからは…!! オーストラリア健康意識が高まっている話をします。オーストラリアのスーパーのほとんどには、オーガニックコーナーがあります。例えば、オーガニックハニー、オーガニックココナッツオイルなどなど！オーガニック専門スーパーもあるくらいです。最近のオーストラリアは、健康にも気を使い始めています。

3、オーストラリアの食事と日本の食事の違い

日本は、三食でしっかり健康にも、栄養バランスにも気を使って食事を摂っています。みそ汁、お米、家庭のお魚、煮物などなど…

オーストラリアは、何食かに分けて食べたりしています。私が行った時は、1日で5食食べました。朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、の間に小腹サポートとして、morning tea、afternoon tea、もいっぱい食べました！ファーストフードがとても多いです。急いでる時に手に持って、サクッと食べれるようなものがとても人気です！

このように、日本とオーストラリアでは食の分野に違いが出てきています。



典型的な日本の朝食