



チョムリ  
アップ スオー!  
(こんにちは)

<カンボジア出身>  
森 ボーラさん

私はカンボジアのシェムリアップ出身の森ボーラです。シェムリアップは、アンコールワットのある町です。カンボジアは暑い気候の国です。そんなカンボジアのスイーツの一つを紹介します。とても簡単に作れ、冷やして食べると暑い季節によく合います。カンボジアのスイーツで暑い夏を乗り切りましょう。

**カンボジアのごはん事情**

私がいた20年前からカンボジアは様変わりしています。以前は朝ごはんはおかゆと前日の残り物が主流でしたが、近年、都会では喫茶店や食堂ができ、学校や仕事に行く前にそこで食べていく人が増えました。お店ではおかゆのセットや米の麺のセットが何種類もあります。小学校の前にもお店ができ、そこで朝食を食べ、休憩時間にお菓子やジュースを買っていく子も多くいます。貧富の差があるので、日本のようにすべての子供が学校にはお金を持って行かない方がいいと私は感じています。またカンボジアでは昼食が一番のごちそうで、夜は昼の残り物プラスアルファというのが主流です。

**フルーツ大好き!**

カンボジアの人はフルーツが大好きです。パパイヤ、アボカド、ココナッツ、バナナ、メロン、ドラゴンフルーツ、オレンジなど、多くの果物を食べます。それから、フルーツミックスジュースも好きです。人気店では行列ができます。いろいろなフルーツと卵の黄身、砂糖、練乳などが入ります。私は日本が長くなり、甘さ控えめで頼んでも甘く感じるようになりました。また、少し都会を離れると、ほとんどの家にバナナやマンゴー、ココナッツなどの木が生えています。私は今もココ

ナッツの生ジュースが大好きですが、日本ではなかなか売っていない上に高く、頻りに飲むことはできません。しかし、体調不良のときには、ココナッツジュースが飲みたくなり、栄養剤のような感覚で、これを飲むと元気になります。

**カンボジアのレモン**

「コロウチマー」と呼ばれるカンボジアのレモンは緑色をしています。果汁が多く、さっぱりしていて、香りがとてもよいのが特徴です。肉料理によく添えられます。小さく切ったものをせっけんの代わりに手洗いに使うと、汚れもきれいに落ち、さっぱりします。また、紅茶にこのレモンと砂糖、かくし味にはちみつを少し入れ、冷蔵庫でよく冷やしたものがよく飲まれます。

**魚もおいしい**

魚もたくさんの種類があり、それぞれの魚に合った料理があります。私のおすすめは、トンレサップ湖のナマズを使った「アモ」という料理です。ココナッツミルクを使ってナマズを煮るもので、小さい頃に祖母がよく作ってくれた私の好きな料理の一つです。田舎の方はまだガスのある家が少なく、食事の準備をする家からは煙が上がるので、食事を作っているというのが一目でわかり、お腹がすいてきます。そんな家は都会では減ってきています。



**ボン アエム ボボ ロバウー (カボチャのデザート)**

**材料(6人分)**

- タピオカ/50g ○カボチャ/1/4カット
- ココナッツミルク(缶詰)/1缶
- 砂糖/100g(甘めが好みなら120g)
- 塩/少々(小さじ1くらい) ○水/1L

**作り方(調理時間:30分)**

- ①タピオカは30分くらい水に浸けておく。
- ②水1Lとココナッツミルク1缶(ココナッツミルクは、上の固まっているところを別にしておく。)を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③カボチャは種を取り除き、皮を剥き、一口大に切り、沸騰した②に入れ、ある程度やわらかくなるまで煮る。
- ④①をざるにあげ、鍋に入れる。(※硬そうなものは早めに入れる)
- ⑤タピオカが煮えたら、砂糖と塩を入れ、少し煮る。(※お好みで、ここでバナナを入れてもおいしい。)
- ⑥粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ、10分くらい冷やして完成。
- ⑦最後に盛り付けで②で取っておいいたココナッツミルクの固まりをレンジで温め、大きさ1杯を回し入れる。

**パスポート申請用写真は**

大宮・川越・春日部・川口の各パスポートセンターに併設

**クイックフォトスタジオで!**

**5年 10年 長く使うものだから...**

**信頼の技!大満足な品質!**

個人番号(マイナンバー)カードのお写真は是非とも信頼と実績のクイックフォトスタジオへ! ビザ用、各種証明写真も取り扱っております。是非ご利用ください。



相続・交通事故・離婚・刑事弁護の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。 [広告]



☆女性弁護士3名、総勢12名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。☆開設以来25年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在住外国人の方も 英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ぜひご相談ください!! ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります。

**まずご予約下さい**

電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

ご予約専用電話▶0120-25-4631 ホームページ▶<http://www.saitama-bengoshi.com/>

埼玉弁護士会所属

**弁護士法人グリーンリーフ法律事務所**

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル6階

\*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北)出てすぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

**2018年7月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会**

Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/> バックナンバーはこちらから...  で 検索