



ぶぎん海外駐在員通信④

多民族国家シンガポールのローカルフード紹介

—— ちょっとマイナー編

武蔵野銀行シンガポール駐在員事務所

所長 岩崎 克士

武蔵野銀行は国際業務を推進する目的で、シンガポール、バンコク、香港に行員を駐在・派遣しています。

本連載は現地行員によるリレーエッセイとして毎回、現地の生活事情やトピックスをお伝えします。

はじめに

シンガポールは小さな国土に中華系、マレー系、インド系をはじめ多くの民族が共存する多民族国家です。イギリスの海峡植民地であった歴史も加わり、世界中のあらゆる地域から様々なものが集まってきました。「食」もその代表です。シンガポールのローカルフードと言えば、チキンライス、バクテー、チリクラブやラクサなどが有名ですが、それぞれいろいろなルーツを持っています。

今回はこれらの定番料理とは少し違うものの、駐在員ならではの（かどうかは分かりませんが）目線で、様々なルーツを持ち、ちょっとマイナーながらとにかく美味しいおすすめローカルフードを紹介したいと思います。

シンガポールのおすすめローカルフード

① コールドクラブ

人口の75%が中華系ということもあり、シンガポールの中華料理は本格的で本当に美味しいです。中国のいろんな地域の料理が食べられるのも特徴で、コールドクラブは広東省東部に位置する潮州が発祥といわれています。潮州料理はこのコールドクラブ以外にも全般的に脂っこさが無くあっさりしていて日本人にも好まれます。カニ丸ごと一杯を蒸して

新鮮な旨味を閉じ込めたまま冷やしたカニを、甘めのチリソースなどお店毎の特製ソースにつけて食べます。シンプルな料理ですが、カニ肉とカニみその旨味がダイレクトに味わえる贅沢な一品です。（一人前 S\$50 前後：基本は時価）



① コールドクラブ

丸ごと一杯のカニにあらかじめ割れ目を入れて提供される

② 醸豆腐（ヨントーフ）

食材棚に積まれている野菜や魚の練り物を自分の好みで選び、その場で調理してもらおうシンガポール風おでんといった感じの料理です。客家（ハッカ：中国大陸から南部、東南アジア等へ移り住んだ人々）料理として知られています。

選んだ食材をレジに持ち込み、その場で熱湯や油で湯がいて調理してもらいます。調理時間はなんとほんの1～2分。スープや麺の有無も選べ、自分好みの一品が出来上がります。私の大好きな一品は、丸ごとトマト、ブロッコリー、中国野菜、魚の練り物を選んで、麺ありスープ無しのヌードル・ドライ！写真のお店は麺も4種類から選べます。手ごろな価格で野菜不足を補え、味も最高。個人的には一番おすすめのローカルフードです。（約 S\$6 ～）



② 醸豆腐 (ヨントーフ)

写真は麺ありスープ無しのヌードル・ドライ

③ プラナカン料理 (ニョニャ料理)

プラナカン文化が根付くマレーシアのマラッカやペナン、シンガポールの郷土料理で、中華料理とマレー料理が融合したエスニックな風味が特徴です。初めてなのに、なんとなく懐かしい安心する味というのが私の感想です。

プラナカン (Peranakan) とは、マレー語で「ここで生まれた」を意味します。19世紀末頃までに各国からマレーシアに移住してきた男性と現地のマレー人女性とが結婚し、生まれてきた子孫のことをプラナカンと言います。シンガポールのプラナカンは基本的に中華系です。男性を Baba (ババ)、女性を Nyonya (ニョニャ) と呼び、プラナカン料理の別名「ニョニャ」はそこから由来します。

④ フロッグ・ポリッジ (カエルのお粥)

カエルの肉は鶏肉に似て美味しいとよく言われますが本当です。鶏肉と違う点は小骨が少し気になる



④ フロッグ・ポリッジ

右がカエル鍋で左がお粥



醸豆腐店の様子

器を手に取り食材棚から好みの具材を盛り付けレジの方に進む

ことくらい。肉はジューシーでとても柔らかく、臭みも感じません。小さな土鍋にショウガとニンニクがしっかり効いたピリ辛で濃い口のたれを注ぎ、長ネギなどを加えてカエルの肉をグツグツ煮込みます。

お粥の中にカエルが入っているのを想像しましたが、実際はこのカエル鍋にお粥が別に提供されるスタイルです。ピリ辛濃い口の鍋とお粥の優しい味が相性抜群で、熱さと辛さで汗を流しながら食べれば、東南アジア名物の氷入りビールがすすみます。(約 S\$15 ~)

⑤ ナシレマ

ナシレマはマレーシア語で、ナシ=ご飯、レマ=油脂(ココナッツ)の意味で、マレーシアで一般的な米料理です。マレー系の人口割合が約15%のシンガポールでもローカルフードとして浸透しています。ココナッツライスに、いろいろなおかずを添えていただきます。ベースになるのは、たまご、キュウ



⑤ ナシレマ

ココナッツライスの周りにおかずが盛られる

ウリ、アンチョビ、ピーナッツ、サンバルソースで、これに大定番の鶏の唐揚げが加わると、旨味バランス絶妙な一皿になります。ホーカーと呼ばれるシンガポールの屋台で \$6 ~、レストランでは \$15 ほどで食べられます。

⑥フィッシュヘッドカレー

インド系の人口割合は約9%でシンガポールの民族構成で3番目に多い割合となります。中心部からほど近いトルインディアと呼ばれるエリアに入ると、街中の雰囲気がかかりと変わり、まるでインドに渡ったような感覚になります。インド各地の本格的なカレーが食べられる大好きなエリアの一つです。

紹介するフィッシュヘッドカレーはシンガポールのインド料理店で生まれたメニューで、魚の頭と野菜を香辛料でじっくり煮込んだカレーです。魚の頭は本来インド料理には使われませんが、インド出身のレストランオーナーがインドカレーに中華系シンガポリアンが好きな魚の頭を組み合わせたのが始まりです。魚の頭からたっぷり出る旨味と、本場インドのスパイシーな香辛料が絶妙に混ざり合い、癖になること間違いなしです。

私はいつもインドのスパイス入り炊き込みご飯「ピリヤニ」と一緒にいただきます。基本的に大盛りなので数名でシェアするのがお勧めですが、フィッシュヘッドカレーを食べた後はいつも決まってお腹一杯になっています。場所にもよりますが、大盛りが基本なので一皿大体 \$50 以上はします。



⑧ブラウンミー

エビ、排骨、もやしなど具材もたっぷり唐辛子オイルで味変も楽しめる



⑥フィッシュヘッドカレー

奥はパパド(豆のチップス)とピリヤニ(インド風炊き込みご飯)

⑦ハーバルチキンスープ

鶏の旨味たっぷりの薬草スープです。半身程の鶏とクコの実、ナツメ、ゴボウの他、漢方食材が入ったスープで、あっさりとしていて優しい味です。少し疲れ気味の時などは、なんとなく体に良さそうなのでよくいただきます。

シンガポールはお隣のマレーシアから様々な食材を輸入していますが、鶏肉もその代表的な食材です。毎朝生きたままトラックで運ばれてきて、シンガポールで処理されるので新鮮でとても美味しいです。ほろほろになるまで煮込まれた鶏肉と薬草スープを、ちょっとパサパサした白米と一緒にいただくのが最高です。

⑧ブラウンミー

干しエビと干し貝柱などをじっくり煮込んでとったダシをベースにした旨味たっぷりのスープに、黄色い中太の中華麺を入れたエビラーメンのような麺料理。中国福建省がルーツとされます。

スープのダシのみでなく、もちろん具材としてもエビが主役です。他にもやし、揚げニンニク、油揚げのようなもの、排骨(パイコー:骨付き豚肉)などが具材として盛られます。エビの旨味たっぷりの一杯で、想像と期待通りの美味しさです。

⑨チリソース

料理ではありませんが、シンガポールのローカルフードに絶対欠かせない超定番のピリ辛ソースです。いろいろなルーツを持ったシンガポールのローカルフードですが、共通しているのがソースを別添



オフィス街にあり観光スポットにもなっているホーカー「ラオパサ」の外観（写真左）と中の様子（写真右）。それぞれのお店で買って共用の席で食べるスタイル。

えするという特徴です。種類はチリソースの他、ダークソイソースや生姜ソース、唐辛子オイルなど様々です。ホーカーなどには料理を受け取るカウンターに、スプーンやフォーク、お箸、レンゲの他にソース用の小皿があり、好みのソースを自分で小皿によそいます。チリソースというと、日本で馴染みのあるエビチリソースが思い浮かびますが、味は少し異なります。日本のソースは辛味より甘味と酸味を感じますが、シンガポールのチリソースはしっかり辛いです。唐辛子、ショウガ、ニンニクのお店によっては柑橘系果物の風味も加わります。キレのある辛さがたまらないソースで、何を食べるにも無くてはならない存在です。

⑩ホーカーセンター

シンガポールの食を語るうえで外せないのが「ホーカーセンター」です。ホーカーはフードコートのような場所で、小さな屋台（ストール）が数十から数百店舗集まって構成されています。ストールの種類はさまざま、中華料理、マレーシア料理、インド料理をはじめ、アセアン近隣諸国など様々な国の料理を食べることができます。2020年にはホーカー文化がユネスコの無形文化遺産に登録され、名実ともにシンガポール文化の象徴になりました。料金は比較的安く抑えられており、共働き世帯が多く外食の機会が多いシンガポリアンの食生活を支えています。おしゃれなレストランと違い半分屋外で冷房は無く、正直少しごちゃごちゃしていませんし、大抵いつもガヤガヤ騒がしいところですが、

私はそこに多民族、多文化のシンガポールを感じられる気がしてとても大好きです。

ちなみにホーカーは政府が管理していて各ストールには厳しい衛生管理が課されています。私は頻繁に利用していますが、駐在の約3年間で一度もお腹を壊したことはありません。駐在員は勿論、旅行者にとっても安心して利用できる施設だと思えます。

おわりに

現地に駐在しているとなついつい「その観光名所は行っても大したことないのに。」とか「大しておいしい料理じゃないのに。」とか分かったようなことを言いたくなってしまいがちです。ですが、それは大きな間違いだと思っています。観光名所も料理もガイドブックやインターネットで事前に調べて楽しみを膨らませ、実際に現地に来て調べた場所やお店に行き答え合わせをする。それが旅の醍醐味のひとつだと思います。事前に調べて楽しみを膨らませた分、観光名所はより素敵に見え、料理はより美味しくなります。

申し上げたいのは、シンガポールにお越しの際はまずは是非、定番の有名グルメを堪能してください。きっと全てとても美味しいと思います。そしてその後で、もしお時間に余裕がありここで紹介した料理に少しでも興味を持っていただいたなら、ちょっとマイナーなローカルフードのお店にも足を運んでみてはいかがでしょうか。