

パラグアイ料理について

宮崎 杏花音

ども、コロネルボガード市配属、宮崎杏花音です。

最近うれしい出来事がありました。
ホームステイ先の家族に新しい命が宿り、兄弟ができたのです。
ですが残念ながら、私は3月に帰国するので生まれてくる子供と会えません。

あと少しで日本に帰るのが少し信じられません。

こんなに長期間日本を離れたことは私の人生においてありませんでした。しかし、日本を長期間離れて海外で暮らしているからこそ日本の良さを見出すことができます。例えば、日本の時間の正確さ、まじめさ、勤勉さなどがあげられます。

パラグアイに来て1年8ヶ月以上経ちますが、その中で、一番、日本っていい国だなーと実感したもの、それはずばり

日本食

です。

自分がこんなに日本食を愛しているとは思いませんでした。

パラグアイに永住したいけど、やっぱり日本に帰りたい。その理由の80%が日本食を食べたい、北海道のお魚が食べたい、お母さんの手作り料理が食べたいです。

パラグアイに来て一番辛かったのは食でした。

もちろん、パラグアイ料理は大好きです。日本に帰国したら、パラグアイのお肉(アサード)をはじめとするパラグアイ料理が恋しくなりそうです。

でも、約2年間3食パラグアイ食はつらかった・・・

日系社会があるパラグアイでこんなことを言ってしまうって
もっと過酷な環境のボランティアのみなさまごめんなさい。

そこで今回は、パラグアイの食事について書きたいと思います。
自分が好きなパラグアイ料理をランキング形式で発表します。



それでは、第3位



ソパパラグアージャです。

ソパパラグアージャとは、刻んだ玉ねぎ、卵、牛乳、トウモロコシ粉、油、パラグアイチーズを使いオーブンで30分くらい焼いたものです。

ソパパラグアージャのルーツは、最初はスープを作ろうと鍋で煮込んでいたら（ソパ(sopa)はスペイン語でスープの意味）いつの間にか水分がなくなってしまい食べたらおいしいということでそれを改良したのが始まりです。

歓送迎会、誕生日会などのお祝い事ではアサード(焼肉)とマンディオカ(キャッサバ)と併せて必ず振る舞われます。

第2位



ボリボリ

ボリボリとは、トウモロコシ粉とパラグアイチーズを練ってまるめて団子状にしたものをトマト、玉ねぎ、にんじんを細かく切って煮込んだスープにいれた料理です。

わたしは、それに鶏肉のももを丸ごと入れたのが大好きです。

第1位は

チパ

チパとはトウモロコシ粉、卵、牛乳、ブタの背油、パラグアイチーズを練って窯で焼いたパンです。

わたしの任地であるコロネルボガード市の名産品でもあります。前回、弓削隊員のブログ(生乳のゆくえ [リンク](#))で紹介されていた販売ルートの他に、生乳をチーズに加工しチパ屋にも販売を行っています。

先述した材料以外にも、ベーコンやひき肉、さらにチーズを加えたものなどを、私の任地では食べることができます。

冬場は、毎朝、チパ売りのおばちゃんが市役所に売りにきます。冬に食べる焼きたてのチパはまた格別で外はカリッと中はもちっとしていてもおいしいです。

たまに食べる程度には問題ないが、チパはカロリーがかなり高いので食べすぎには要注意です。

それでは、また次回。