

<食育だより>



オーストラリアのクリスマスメニュー



西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 園部ニコル

12月になると日本はだんだんと寒くなり、なべ物など温かい物が恋しくなりますが、私の出身地オーストラリアでは南半球にあたるため、季節が日本と真逆となります。12月になると気温が段々と上がりますし、冷たいさっぱりした料理が食べたくくなります。クリスマスの際は屋外でバーベキュー（BBQ）をしてオーギービーフ、ソーセージ、カンガルー肉などを焼いて、ハムやサラダと一緒に食べる人が多いです。一方、イギリスの伝統的なクリスマス料理を食べる人も見かけます。ローストビーフ、ローストチキン、ローストポークやロースト野菜（ジャガイモ、玉ねぎ、カボチャ、サツマイモ）などをオーブンで焼きます。温度が高いため、オーブンで焼くとキッチンが熱くなりエアコンのきいたリビングで食べないと食欲がわいてきません。こうした昔ながらの伝統的な食事をする人はあまり多くはないように思われます。

日本で初めてクリスマスをお過ごした時、とてもビックリしたことがあります。季節が逆ということもそうですが、クリスマスに対する考え方の違い、そしてクリスマス料理の違いにも驚きました。オーストラリアでは12月25日は祭日であり家族そろって食事をします。そのあとプレゼント交換をします。日本のクリスマスは何となく子供や恋人のための行事なのかなーと思いました。一番驚いたのはクリスマスケーキです。日本のクリスマスケーキは小ぶりでデコレーションケーキになっています。オーストラリアのクリスマスケーキと言えば、ドライフルーツやナッツがぎっしり詰まったフルーツケーキです。レーズン、ピール、プルーン、チェリー、アーモンドなどをパウンドケーキのような生地につぶり入れてオーブンでゆっくり焼きます。11月に入ったらケーキを焼いて、一か月間かけて場所を変えながら毎週ごとにラム酒をたっぷりかけます。そうしますと、しっとりとしたおいしいクリスマスケーキが出来上がるわけです！！

皆さんも是非一度夏のクリスマスとオーストラリアの手作りケーキを味わってみてください！

MERRY CHRISTMAS AND A HAPPY NEW YEAR TO YOU AND YOUR FAMILY!!



祖母が作ったクリスマスケーキ



母が作ったクリスマスケーキ