

報告

シンガポールの食文化について語ろう

高島系子 (食の総合科学研究会)

2008 年から 2013 年まで滞在したシンガポール。さまざまな民族や国の人たちに囲まれて暮らすうちに、それぞれの料理や食習慣の背景に興味を持つようになりました。2013 年 11 月 23 日に行った「シンガポールの食文化について語ろう」では、食べて感じたシンガポールと、そこから見えてくる文化や歴史などについて、生活者の視点でお話しました。そのときには語り切れなかったシンガポールの魅力も含め、以下にご報告いたします。

■外国人にとっても居心地がよい国

マレー半島の先にある、東京 23 区ほどの小さな国。街にはゴミひとつ落ちておらず、ルールに厳しい、赤道直下のガーデンシティ。それが、多くの方のシンガポールに対する印象ではないかと思えます。確かに、外国人の私からみても「よくできている」「回っている」「楽！」と思えることが多く、それが居心地のよさにつながっていたのは確かです。路線バスで街のどこでも（国境を越えてマレーシアまでも）行けること、タクシーが日本の鉄道並に安いこと、そして空港までのアクセスがよいことから、島内のあちこちや近隣の国々に気軽に出かけることができたのも大きな魅力でした。



その合理性、利便性は東京に勝るほどですが、実際に肌や舌で感じていたのは、やはりアジアの混沌です。猥雑な魅力あふれるチャイナ・タウン、タミル系移民の街リトル・インディア、サルタン・モスクを中心に広がるカンポングラムの異国情緒。それぞれの民族が自分たちの習慣や文化を大切にす
る中、さらに人口の 1/3 にものぼる外国人居住者の文化がブレンドされ、他にありそうでない街並みや食文化が形成されています。

■名物料理と日常料理

「シンガポール料理」について、一言で語るの簡単ではありません。定番といえば、日本にも専門店が増えてきた「海南チキンライス」や、最近人気の「ラクサ」（ココナッツミルク味の辛い汁麺）、スペアリブスープの「バクテー」あたりでしょうか。

これらは、ホーカー（屋台村）やフードコート、専門店、ホテルのレストランなど、あらゆるところで食べることができますが、私自身はそれほど頻繁に食べていた料理というわけではなく、むしろ、近所の店の日替わり定食や、白米と何種類かのおかずが選べる「エコノミーライス」など、名もない日常のお惣菜のほうが懐かしく思い出されます。特にエコノミーライスは、マレー系、パダン（インドネシア）系、中華系など、お店によってさまざまで、特にどこの店が何料理と意識することなく食べていましたが、野菜料理の種類が多く、また、料理の名前が分からなくても指を差して選ぶことができるので、シンガポールの日常を感じたい旅行者にもおすすめです。



なお、ローカル料理を食べる“お作法”は、ナイフとフォークではなく、スプーンとフォークを使うこと。肉料理もスプーンで切って、フォークで口に運びます。箸も置いてある店が多いのは、日本人にとってはうれしいところです。

■「南」の料理の宝庫

シンガポールの人口は約540万人、そのうち約2/3がシンガポール人（永住者含む）です。民族としては中華系がもっとも多く、次いでマレー系、インド系となっています。

人口：約540万人
 （1/3は1年以上居住する外国人）
 シンガポール人+永住者 = 約370人
 <中華系75%、マレー系13%、インド系9%>
 （2013年6月現在）

この数字だけではなかなか読み取れないのですが、中国やインドの移民は南のエリアから来た人が多いため、南方料理が多いのもシンガポールの特徴です。例えば中華なら、福建や海南、潮州、三水などから伝わった料理、インドの場合はタミル地方を中心とした「南インド料理」を、街のあちこちで食べることができます。



移民文化はときに、本国では失われた文化を色濃く残していることがあります。シンガポールも例外ではありません。ヒンドゥー教の祝祭である「タイプーサム」というお祭りは、インドではほとんど見られなくなりましたが（南インドのごく一部で行われるのみ）、シンガポールでは今でも盛大なイベントのひとつとなっていますし、中国の道教にちなんだ祭事も本国では見られないほど盛んです。

食文化も同様で、移民の子孫たちが守り続けている味を気軽に楽しめる

のがうれしいところ。また逆に、多民族国家ならではのオリジナリティあふれる料理あります。魚を丸ごと料理に使う中国の習慣と南インド料理との融合である「フィッシュヘッドカレー」は、その代表格と言えるでしょう。なお、ガイドブックなどでは、リトル・インディアの有名南インド料理店のものがよく紹介されていますが、街角で出合うフィッシュヘッドカレーは、チャイニーズスタイルとも言うべきものや、「プラナカン料理」として出てくるものもあります。同じ名前の料理とは思えないほどバリエーションが豊富です。

プラナカン料理とは、19世紀に中国から渡ってきた移民と地元の女性との間に生まれた子孫「プラナカン」が作りだした料理のことで、ほとんどすべてがフュージョン料理といえます。中国ではあまり使わないレモングラスやラクサリーフなどのハーブや、ココナッツミルクを多用する一方で、マレー系の人には食べない豚肉を使うなど、中華ともマレー料理とも言えない、独特の味となっています。非常に手の込んだものが多く、用いられる材料が贅沢であるのも特徴のひとつです。(写真は、鶏肉とブラックナッツの煮込み「アヤム・ブアクルア」)



■「やわらかい食感」も食文化のひとつ

シンガポールの融合料理は、現在も進化中です。例えば、イタリアン。ここ数年でずいぶん変わってきましたが、昔ながらの店に入ると、ニンニクの風味が強くて油が多め、麺のゆで具合はやわらかめ、という、どこか中華の麺料理を思わせるようなパスタにもよく出くわします。



なお、「やわらかめ」という食感は、どうもシンガポール人の好みであるようです。渡星してすぐのころ、フードコートで食べた「ホッケンミー」(2種類の麺を魚介類とともに炒め煮した料理)は、なんともコシがない麺料理に思え、とてもおいしいとは感じられませんでした。しかし、シンガポリアンにとっては「麺が硬いのは火が通っていない」と感じるようで、硬いホッケンミーなど論外とのこと。

食べ慣れるうち、やわらかい麺のおいしさが分かるようになり、逆に日本のうどんやそばが硬すぎると感じるようになったのには、自分でも驚きでした。

最近では、讃岐うどんも定着し、麺の硬さが選べる日本のラーメン(大人気です)は「硬め」を選ぶ人が増えているそうです。ふわふわのパンばかりだったベーカリーショップもここ数年で変貌を遂げ、ハード系のパンを売りにするお店が増えてきました。今後、この「やわらかい食感が好き」という食文化は、少しずつ変化していくかもしれません。



■ ウェットマーケットとスーパーマーケット

このような多彩な食文化を楽しみつつ、家で作るのはやはり和食中心。見知らぬ食材を自分のものにしていく作業は、とても楽しいものでした。最初こそ、空輸された日本の野菜ばかりを日系スーパーで買っていたもの、そのうち冷蔵庫はローカルの野菜や果物でいっぱいになり、私の「和食」も少しずつ姿を変えていきました。クズイモ（写真）を切り干し大根の煮物のような味付けにしたり、すだちやレモンの代わりにスモールライムを使ったり。東京暮らしの今となっては、なかなか手に入らないタイバジルやパンダンリーフなどの食材が恋しくて仕方ありません。



食材の主な購入先はスーパーマーケット、あるいはウェットマーケットと呼ばれる市場です。シンガポールの市場は清潔で（その分情緒には欠けますが）、比較的安心して食材を購入することができます。私が住んでいたエリアにも中規模のウェットマーケットがあり、おいしい果物を扱っている八百屋さん、豚や鶏肉の専門店などによく買い物に出かけていました。

シンガポールの自給率は10%以下、30カ国以上から食材を輸入しています。そのため、野菜はあまり新鮮ではなく、日本の旬の野菜が恋しくて仕方がない時期もありました。日本の野菜のおいしさはシンガポール人の間でも定評があり、日系スーパーは大人気、ローカルのスーパーでも日本の野菜は特別なコーナーが設けられており、どこの国のものより値段が高いにも関わらずよく売れています。「安心、安全」の神話が崩れそうになった2011年にも、国の素早い対策（一時的な輸入禁止）により、不買運動や日本食離れが起こることもなく、独自に設けられた安全基準によって適宜輸入が再開され、その後も日本食材の人気は高まるばかりです。

■舌で味わう宗教文化

シンガポールは多民族・多宗教国家であることを最初に肌で感じたのが、「ハラルマーク」のついた食材と、公用語である英語・中国語・マレー語・タミル語の四カ国語で書かれた表示でした。

ただ漠然としたイメージしか持っていなかったイスラムのことも、食を通して一気に身近になりました。ホーカーで点心とだと思って買ったものに、芋のような食感の白飯が入っていてびっくりしたことがあります。これは、クトゥパと呼ばれるもので、イスラムの断食明けの祝祭「ハリラヤ・プアサ」には欠かせないものだということを、あとで知りました。ヤシの葉で編んだ、このかわいらしい包み(写真)がクトゥパのケースです。ハリラヤ・プアサが近づくと、スーパーやコンビニの店頭飾られているのをよく見かけます。



イスラムが国教となっているマレーシアのスーパーマーケットでは、豚肉売り場と酒売り場が別室になっているところも多いのですが、シンガポールでは、専門店以外ではハラルコーナーが別に用意されている程度です。また、モスクのすぐ近くにバクテー(豚肉を使う)の店があったりと、線引きは比較的緩めで、食習慣を異にする人たちが、小さな国の中でうまく共存している様子がうかがえます。

■肉を食べたいならマレー料理

マレー系の料理は、肉を多用するのが特徴です。イスラムでは豚が禁じられているため、羊肉や鶏肉、牛肉をよく食べます。名物料理として人気があるのはビーフ・レンダン(牛肉のココナッツ煮込み)やサテでしょうか。



シンガポール国立博物館のフードギャラリーにあるパネルによると、サテはタミル語で肉を意味する「サタイ」から来ているとされています。鶏肉や牛肉、羊肉などをスパイスでマリネして焼いたもので、先の「クトゥパ」とともに出てきます。甘辛いピーナッツソースをつけて食べるのが一般的です。サテの起源は西アジアのケバブとも言われ、ソースの材料であるピーナッツとトウガラシは南米から17世紀にポルトガル人が持ち込んだもの、

そして、シンガポールに広めたのはタミル系のイスラム商人だと言われています。大航海時代に生まれたフュージョン料理の代表と言えるかもしれません。

インドネシアの食べものという印象が強いサテですが、シンガポールの名物料理のひとつであることは確かで、最近ではシンガポール航空の機内食にも登場しています（写真）。

■あっさり系のベジカレーなら南インド料理

シンガポールで食べられる料理の中で、個人的にもっとも気に入っていたのは、南インドのベジ料理です。インド料理といえば、玉ネギをギーで炒めて作るこってりカレー＆ナンだと思い込んでいた私にとって、南インド料理との出会いは衝撃的でした。

北インド料理の店は高級なレストランが多いのに対し、南インド料理の店のほとんどは「定食屋」といった風情です。ヒンドゥー教徒の中でもベジタリアンとそうでない人がいるため、お店も料理も「ベジ」と「ノンベジ」がはっきり分かるようになっています。

観光客が多いのはノンベジの店で、先のフィッシュヘッドカレーを売りにした店、北インド料理も置く店などもありましたが、私が脇目も振らずに通い詰めたのは、日替わりのおいしい定食（ミルス）を食べさせてくれる、南インドベジ料理店でした。

バナナリーフの上に、白いごはんと数種類のカレー、ヨーグルト、デザートまでついて400～500円。しかも、おかわり自由です。インドのみそ汁的な位置づけの「ラッサム」、オクラやゴーヤ、ドラムスティックと呼ばれる野菜を使った「サンバル」など、思い出すだけでお腹が鳴ってしまいそうです。



定食以外に、ティファンと呼ばれる軽食もよく食べていました。ティファンにはいろいろな種類がありますが、シンガポールでの一番人気は何といってもドーサ（写真）ではないかと思います。米粉とウラドダル（ブラックマッペ）という黒豆を発酵させた生地を、クレープのように薄く焼いたもので、リトル・インディアのほか、あちこちのホーカーで食べることができます。

シンガポールの料理についての話は尽きることがありませんが、話だけではなかなか分からないもの。日本にもシンガポール料理店が増えてきていますし、もし機会があれば、ぜひ現地で試していただきたいと思います。

※シンガポール料理についてもっと知りたい方は、[こちらのサイト](#)を参考にどうぞ。