

Nyonyum 5号

By JICA-VOLUNTEER DAISAKU TAKAGI



協力隊員の、気になる住まい！

協力隊員にとって、慣れない異国の土地で、充実した活動を送るためには、生活の基盤となる住居環境を整えることが大変重要です。協力隊員は、どのような家に住み、どのような生活をしているのでしょうか？派遣国や、同じ国でも任地によって、その暮らし方は大きく異なります。

今号では、任地カンボジア・スバイリエン州での暮らしの一端をお伝えさせていただきます。

まず、私の家族を紹介します。「家族」と聞いて驚かれたかもしれませんが、私は多くの隊員とは異なり、現地の方が住むご自宅の一部屋をお借りし、ホームステイのような形で、生活をしています。



ご家族は、大家さん(48歳)、奥さん(36歳)、娘(13歳)、奥さんのご両親の5人暮らしで、日本大好き、冗談大好き、笑いが絶えない一家です。慣れない土地での生活。家族の一員のように迎えてくださり、本当に感謝しています！

「生活費」はどのくらい？



受け入れ国の住民の生活実態を基にし、同等程度の生活ができる額が支給されています。(家賃別)

次は、自宅を紹介します。住居を決める際には、JICA 職員によって、住居環境が必ずチェックされます。家の「門扉」「玄関」「寝室」「窓」の鍵の状態、窓の鉄格子や網戸(蚊対策)の設置状況、などの確認を行います。

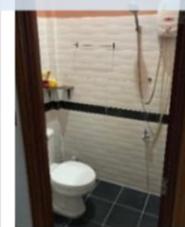
自宅門扉



自宅玄関



部屋は 10 畳ほどの広さで、トイレ&シャワー付き



食事は、現地の家庭料理をご家族と一緒に頂いています！

大家さんは、自宅と併設して cafe を経営。店内は、この街には珍しいモダンな雰囲気。インスタ映えする撮影ポイントがいくつもあり、休日は多くの若者でにぎわいます。cafe スタッフも、とても親切で家族のような存在です。

cafe 外観



店内の様子



Café スタッフ



自宅近くの露店のスタッフや、ご家族の親戚との付き合いもまた、私の暮らしを支えています。



自宅から徒歩 30 秒の露店。すっかり顔馴染みとなり、よくしてもらってます◎



親戚との食事会では、たくさんの料理が並べられ、「食べなさい」「飲みなさい」とよく言っていただきます。歌や踊りも定番です。



特集「カンボジアの食べ物事情」①

カンボジアの多彩な「お米」料理

カンボジアのお米は、日本のお米と比べて、細長いのが特徴

問題

カンボジア  も、日本  も、主食は「お米」。さて、1日に、「お米」をたくさん食べるのはどちらの国でしょう？



解説

お米とお米の加工品を合わせた1日の消費量/人は、**カンボジア 450g**、**日本 147g**！

[世界のお米の消費量]

順位	国名	1日の消費量
1位	バングラディッシュ	484g
2位	カンボジア	450g
3位	ラオス	440g
50位	日本	147g
世界平均		143g

* 上位10ヶ国のうち、9か国がアジアの国(4位から、ベトナム、インドネシア、ミャンマー、フィリピン、タイ、スリランカと続く)
* 茶碗1杯が、約150g。日本のお米の消費量は年々減っている。



資料：外国) FAOSTAT(2022年2月14日更新版) 資料：日本) 農林水産省 平成30年度(2018年度)食料需給表

一般的な家庭の食卓



取り皿はなく、ご飯の上に、おかずをのせたり、スープをかけて食べるのが一般的。少しのおかずで、ご飯がたくさん食べられるよう、味つけが濃いのが特徴。

定番朝ごはん



バイサイチュルク
(豚肉ご飯)



ボボー
(おかゆ)



クイティーウ
(お米の麺)

世代を問わず、朝ごはんは外食で済ませる事が多いカンボジア。学校では、朝のみ食堂が開店。学校では、いずれも1食80~100円程度の激安価格。

子ども大好き！お米を使ったおやつ



ノムオンソム
外側はお米、内側は豆を煮てすり潰したもの。カンボジアケーキともいわれる。



ノムバーイソーイ
米粉を使った生地の中は、お米、ココナッツ繊維、砂糖少量。一つ15円程度。



ノムティアン
日本でいうお餅。中身は砂糖で煮込んだココナッツ。食べ過ぎ要注意。



ノンバンチョック
お米の麺に、野菜を盛りつけ、カレー風味のスープをかけて召し上がれ。

豆知識

家族、同僚の先生や生徒から、「**ニャムバーイハオイルナウ？**」と聞かれることがあります。カンボジアでは、「おはよう」「こんにちは」と声を掛け合うよりも、よく使われる挨拶表現の一つです。

その意味は、「**ご飯食べた？**」。

なぜこのような挨拶があるのだろうと疑問に思い、現地の方に尋ねました。「内戦中のカンボジアでは、食糧が不足し、明日を生きるためには何よりも食べることが大事であった。ご飯を食べたことを確認し合い、助け合った。その名残の挨拶である。」ということでした。カンボジア人の生活スタイルも少しずつ変化しているようですが、共に生活をしていると、「**家族で食卓を囲み、会話をしながら食事をする時間を何より大切にしている**」という印象が伺えます。“孤食化”が進む日本でも改めて大切にしたい習慣だなと感じています。