

巻き方【男性】



左右に広げ片方ずつ中心に寄せる

左右に交差させてねじる

ねじった片方を内側に入れ込み、残りの片方を上にかぶせる

完成!

みんなに人気の
おしゃれアイテムと言えば

ロンジー

ロンジーとはミャンマーの伝統衣装。普段着としてはもちろん、学校の制服に、農作業用に、さらには、お祝いごとの晴れ着としても大活躍だ。

筒状の大きな布をスカートのように巻き付けて、女性はサイドで、男性は中央でとめてはく。下からの風通しが良く、気温が高いミャンマーでも快適に過ごせる。色柄や生地の種類も豊富で、おしゃれも楽しめる。最近は、都市部ではジーンズやスカートをはく若者も増えているが、やっぱり昔から親しまれているロンジーが一番快適!



民族によって色や柄もさまざま

巻き方【女性】



腰の部分をpushさえて片方に引っ張る

折り返して反対側を持っていく

脇にねじって入れ込む

4
完成!

取材協力：NPO法人日本ミャンマー・カルチャーセンター

Culture of Myanmar
ミャンマーの文化を
知ろう!

定番料理と言えば
お茶っ葉入りサラダ

ラペットウ

ミャンマーの食卓は、日本に似た定食スタイル。一汁三菜、とまではいかないが、メインのおかずを囲むように、ご飯、スープなどが並べられる。豚肉や鶏肉の煮込み、川魚の揚げ物、豆のスープがおかずの定番。インドや中国など隣国からの影響もあり、カレーやチャーハンなども人気だ。

また、お茶っ葉を煎じて飲むだけでなく、「食べる」のも特徴。発酵させた茶葉は適度に塩味が効いておかずにもつまみにもなり、ゲストへのおもてなしに欠かせない。代表的な料理が「ラペットウ」というサラダ。材料は豆、キャベツ、トマト、ニンニク、そしてお茶っ葉。現地の人たちは「お茶食べようよ」と誘い合い、野菜の種類や辛さをアレンジしたラ



ペットウを囲んで話を弾ませる。

リトル・ヤンゴン。そう称されるほど多くのミャンマー料理店、雑貨店などが立ち並び東京・高田馬場。中でも古くから店を構える「ミンガラバー」では、来日25年になるユーユーさんが、現地から取り寄せたお茶っ葉を使ったラペットウをはじめ、バラエティー豊かなミャンマー料理を提供してくれる。

【RECIPE】

●材料(2人前)

大豆15g/ピーナツ15g/レンズ豆15g
/ニンニク2片/発酵した茶葉60g※/
キャベツ8分の1個/トマト4分の1個/
ゴマ15g/ナンプラー・レモン汁・塩各少々

- 2時間ほど水につけた大豆とピーナツ、レンズ豆、きざんだニンニクを高温の油でからりと揚げる。
- ①を冷ましたら、油につけた発酵した茶葉、千切りにしたキャベツ、くし型切りにしたトマト、ゴマ、ナンプラー、レモン汁、塩を混ぜ合わせる。

※発酵した茶葉はミャンマー食品店で購入できる。

【SHOP INFORMATION】



ミンガラバー

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場
2-14-8 NTビル3F
TEL: 03-3200-6961
営業時間: 11時半~14時半、
17時~23時半 (LO: 23時)
月曜定休 (祝日は営業)