

研修レポート 3月

志水慈子

乾季も終わりが近くなり、夕方の突然の雨が頻繁に起こる季節になりました。気温もすっかり上がり、昼間は汗が噴き出ます。3月といえば花粉症で苦しむ季節ですが、メキシコシティには日本のような杉花粉がないので過ごしやすいです。またメキシコでは花粉症の認知度が低く、自生する木々の種類に応じて場所によっては花粉症が起こるそうですが日本のような対策グッズが店頭には並ぶ様子は全くありません。

I 魔女の紙「アマテ」

アマテとはイチジク科の木の花の皮で作る紙のことです。日本の和紙よりも分厚く、約 2000 年の歴史を持っています。昔は宗教的な儀式に用いられたため、魔女の紙といわれていました。スペインによる植民地時代には西洋からの紙が流入したためアマテの伝統は消失したと考えられていましたが、山奥のオトミ族がその伝統を脈々と受け継いでいたのです。



現在ではオトミ族がアマテを作り、ナワ族が絵付けをしているため、複数の種族が協力して作るという珍しい民芸品なのです。

紙は独特の風合いで、デザインも非常にカラフルで思わず魅了されてしまいます。メキシコの鮮やかな色使いは類い稀な素晴らしさがある

と思いました。

II 世界一多いメキシコ人の排便量

メキシコが世界で最も自殺率の低い国だをご存知でしょうか。日本の約 1/8 です。陽気な性格もあるとは思いますが、①厳格なカトリックという宗教観、②マヤ・アステカ文化の死への思想、③十分な食物繊維摂取がその理由として考えられるそうです。

①カトリックでは自殺を固く禁じています。メキシコ人は非常に信心深く各部屋に十字架や聖画があり、教会でのミサも頻繁にあります。(右写真はグアダルーペ寺院)



②マヤ・アステカの文化は死者の日の華やかな様子からも伺い知れます。死者を身近に感じており、アステカ文明では神への生贄になることは名誉で喜んで命を捧げたといえます。スペイン支配時代には先住民大量虐殺があり、メキシコ人には死が身近にあるそうです。死を明るく受け入れようとする文化では辛くて自殺するという考えは少ないようです。



死者の日に仮装する人々

③十分な食物繊維摂取とありますが、これは自殺を誘発する「うつ」や「気分の落ち込み」を予防する幸せホルモンの分泌は、実は食生活とも密接な関係にあるからなのです。幸せホルモンとして知られるセロトニンやドーパミンの前駆体（材料）は90%が腸で作られており、腸内細菌の善玉菌がこの幸せホルモンの前駆体を脳へ運ぶ役目があるそうです。便は8割が水分、2割が食べかす（難溶性食物繊維）



朝のフルーツ盛り合わせ

や腸内細菌、剥がれた腸粘膜ですから、便の量は食物繊維の摂取と深い関係があることが分かります。実はメキシコは世界で最も食物繊維を摂取している国の一つであり、排便量が最も多い国でもあるのです。東京医科歯科大学の藤田名誉教授の食物繊維摂取量と自殺率の調査からも推察されるように、食物繊維を多くとると腸内細菌の悪玉菌が減り、善玉菌の働きによって幸せホルモンが多く分泌され、自殺率が低くなることが分かります。

日本人の排便量は食の変化に伴い以前より大幅に減ってきています。メキシコ人のように豆やフルーツを多く食べることで自殺率も低くなり、ポジティブな思考になったらいいと思います。



Ⅲ日本食のメキシコにおける展開

中華料理はもちろんのこと韓国料理、日本料理の店は様々な都市にあり、メキシコシティにも味の評価は別として特に寿司の店（スシ・イットー、ミスター・スシなど）がたくさんあります。ロール状ソースのかかったものや、回転ずし、日本人が握る日本で食べるのと遜色のないものまで。一般的に日本料理は高級なイメージがあるそうです。アジア食材のお店もあり、味噌や醤油といった調味料から「YAKIMESHI（焼き飯）」という名前のズッキーニの入った混ぜご飯醤油がけなどのお惣菜も並びます。日本食材が中国や韓国のもものと混ぜてしまっていることはしばしばあります。吉野屋がメキシコで8店舗展開しており、右写真は牛丼のコンボ（牛丼と生野菜サラダ、コロッケのケチ



ャップ掛け、味噌汁、コーラ）です。メキシコ人の口に合わせた味付けや具材にアレンジされており、メキシコでの定着を図っていると思いました。確かに本来の日本食とはかけ離れている面もありますが、それをきっかけに日本食に親しみをもって



もらうという意味では良いと思います。因みにメキシコに5店舗あるすき家は「すきちゃ」というカフェテリアも展開しており、抹茶を中心とした若者向けのおしゃれな飲み物を販売しています。個人的には抹茶がとても薄く感じました。

日本貿易振興機構のメキシコにおける日本食品消費動向調査 2017 によるとメキシコ人は酸っぱくて辛い物を好む傾向にあるそうです。また日本食材としてはポッキーやコアラのマーチなどのチョコレート製品が人気だそうです。一般市民からすると小売店ではチョコレートがやや高く手を出しにくいので日本のような小分けされたチョコレート製品は安価で手軽に購入できて便利です。

最近、メキシコでは健康への意識が非常に高まっているので、日本食の人気も高まっていけば嬉しいです！

今月のメキシコ料理

⑧カモテ (焼きいも)



焼き芋は日本だけ、と思っていた私の想像を裏切ったのがこちらです。夕方から夜にかけて、機械から蒸気が出る甲高いピーっという音がしたらカモテおじさんが近くにいる証拠なので近所をうろろすれば出会えます。サツマイモを包丁でザクザクと切り、練乳やクリームをかけてくれます。バナナもありますが生食用ではなく加熱用のもので甘いです。日本のように芋自体がねっとり甘い、というほどではありませんが寒い冬には食べたくなります。もう寒い冬ではありませんが、もちろん食べます。



⑨コンチャ (メロンパン)



日本のメロンパンのルーツといわれるパンがこちら！貝殻という名前の通り、表面にクッキー生地の様がついています。メキシコの一番人気の菓子パンで、パン屋で売っていないところはありません。甘ったるくなく軽い食感であつという間に食べきれます。写真はチョコレート味のため茶色をしていますが大抵は白く何種類も味があります。お店によってだいぶ味が違うので食べ比べてみるのも楽しいです。一押しは濃厚なバター味ですが高カロリーで太るのが難点です。

今月のメキシコ観光地

⑩モナルカ蝶 バジエデブラボー

カナダからメキシコに何世代もかけて 4000 キロ以上の大移動をして越冬しに来る蝶々をご存知でしょうか。何千、何万と飛び回るその姿は圧巻です。余りの多さに木もたわんでしまうこともあるとか。空にチリ



が散っているように見えたら、飛蚊症ではなく全て蝶々なのです。