

東松山市とアジアン・エスニック料理

－ アジアン料理を通し国際交流と東松山市の発展を探る。－

第21期 国際・文化学部B班



左から

後列：伊藤健司、大木孝明、渡辺和恵、清水宏一、北原雅臣、西村俊輔、
高橋 剛、◎大澤義行、○井上正夫

前列：遠藤さだ子、田口基代、小林晴美、竹花宏子、高橋美保子
(◎リーダー、○サブリーダー)

1. はじめに
 - 1.1 アジアン料理とは
 - 1.2 研究テーマの設定と研究活動
2. 課題研究活動の記録
3. 市内のアジアン・エスニックレストランの選定要件
 - 3.1 東松山市内で暮らす調査対象国の在留外国人
 - 3.2 東松山市のアジアン・エスニックレストラン
 - 3.3 研究課題のアジアン料理選定レストラン
 - 3.4 研究メンバー活動班の構成と役割
4. アジアン料理の調査
 - 4.1 インド、ウイグル料理
 - 4.2 タイ料理
 - 4.3 韓国料理
 - 4.4 ベトナム料理
5. アジアン料理レストランの調査結果
6. アジアン料理の調理実習
 - 6.1 アジアン料理の自作
 - (1) 人気のタイ料理えびのパッタイ(パッタイクンソット)
 - (2) インドの名物飲み物 ラッシー
 - 6.2 ベトナム料理の講習による調理実習
 - (1) フォー・ガー
 - (2) 生春巻き
 - 6.3 調理実習における異文化交流
7. 課題研究のまとめと感想
 - 7.1 市場調査、調理実習から導いた考察
 - 7.2 食と音楽を通じての学園祭における国際交流 (成果)
 - 7.3 課題研究のまとめ
 - 7.4 課題研究を終えて(感想)

[謝辞]

[参考文献]

1. はじめに

1.1 アジアン料理とは¹⁾

民族的なという意味の「エスニック」を示すエスニック料理は、世界各地域（アジア、アフリカ、中南米、中近東等）にある民族の独自料理を言いますので、ここではアジアン料理とはアジア系のエスニック料理を指します。

アジアは広大で東アジア（中国、日本、台湾、韓国など）、東南アジア（タイ、ベトナム、インドネシア、シンガポールなど）、南アジア（インド、ネパール、スリランカなど）、中央アジア（カザフスタン、キルギス、ウズベキスタンなど）、西アジア（トルコ、イラン、サウジアラビアなど）地域ごとに調理法や使う食材もさまざまです。その特徴を次に示します。

(1) 東アジアのエスニック料理

中国は広東（チャーシュー、飲茶）、四川（麻婆豆腐）、江蘇（八宝菜）、山東（北京ダック）と4分類の料理に分けられます。日本（寿司、ラーメン）、台湾（小籠包）、韓国（キムチ）などは世界的にも有名な料理です。

中国では紹興酒や八角などのスパイス、韓国ではコチュジャンや粉唐辛子、日本では、鰹節と昆布を使った「だし」など特徴的な調味料を使っています。東アジア全域では、しょうゆや味噌、醬（ジャン）と呼ばれる調味料が使われています。

(2) 東南アジアのエスニック料理

タイ（トムヤムクン、パッタイ）、ベトナム（フォー、バインミー）、インドネシア（ナシゴレン、ソトアヤム）、シンガポール（チキンライス、ラクサ）と、アジアン料理の定番メニューがあります。

日本にある魚を塩漬けにする製法で作られ魚醤はベトナムではヌクナム、タイではナンプラーと呼ばれています。魚醤利用料理は東南アジアの特徴です。

(3) 南アジアのエスニック料理

インド（カレー、チャパティ）、ネパール（ダール、モモ）、スリランカ（ロティ、インディアッパー）など20～30種類にわたるスパイスを使った料理が特徴です。カレーはネパールやスリランカ、ブータンでは主に米を食べ、インドではナンやチャパティを食べます。

(4) 中央アジア地域のエスニック料理

共通料理の「プロフ」は、油と人参を米と一緒に炊く、炊き込みご飯のような料理で、ピラフの原型といわれています。ウズベキスタン（プロフ、シャシリク）、カザフスタン（シシカバブ、ラグマン）、キルギス（マンティ、サムス）、タジキスタン（ショルパ、クルトッブ）が有名料理です。

代表的な料理は互いに類似し羊や馬、乳製品が使われる料理が多くあります。

(5) 西アジア地域のエスニック料理

世界三大料理の一つであるトルコ料理の影響が大きく、肉料理が多く、羊肉が多用されています。オリーブの実、オリーブオイル、ヨーグルト、レモンやワインなどが豊富に使われる食材です。

トルコ（ケバブ、キョフテ）、イラン（ナン、ドルマ）、サウジアラビア（カプサ、シャワルマ）が有名料理です。ナンはインドでなくイラン、チーズは西アジア周辺が発祥の地という説が有力とされています。

1.2 研究テーマの設定と研究活動

私達 B 班は課題研究のテーマ検討に際し、国際・文化学部で課題研究として東松山市における国際交流に役立つ研究を目指すことにしました。「東松山市のアジア・エスニック料理を調査したい」、「韓国料理を学び実際に作りたい」、「エスニック料理を食べ、他民族を研究したい」、「エスニック料理の歴史を調査したい」、「エスニック料理を作りたい」、「日本の料理歴史を学びたい」など、メンバーから多種多様な意見が出ましたが、エスニック料理は世界のあらゆる地域において固有の食文化が息づいています。中でも最も日本で愛されているのは、アジア・エスニック料理です。

テーマ選定の検討を重ねた結果、東松山市のアジア・エスニック料理について料理店を訪問し、食材・レシピ、食に対するマナー、風習など各国の食文化を研究の主眼として、調理実習も含めた「東松山市とアジア・エスニック料理」をテーマとして、研究を進めることになりました。

また、研究を通し、少子高齢化対策、食の多様化などで経済的利益や労働力補完として増加している外国人に、東松山における異文化交流のきっかけとなることをテーマとして、研究を進めることにしました。

2. 課題研究活動の記録

表 - 1 課題研究活動の記録

活動日	活動内容
4 月 3 日	課題研究 B 班メンバーが決まり、キックオフミーティング実施
5 月 29 日	テーマ選定討議及び 4 班に分けての取り組みを決定 各チームそれぞれで課題調査実施日を決めた。
6 月 5 日	店舗訪問調査方法/内容の確認
6 月 17 日	各チームの進捗報告と確認、調理実習対応
6 月 6 日～ 7 月 3 日	選定した店舗訪問調査
7 月 3 日	店舗訪問調査まとめ原案作成、調理実習の準備
7 月 10 日	調理実習、店舗訪問調査まとめ確認
7 月 18 日	調理実習まとめ、課題研究報告書の原案検討
7 月 30 日	課題研究報告書内容について検討
9 月 4 日	レポートの内容を相互確認
10 月 9 日	メンバー全員で課題研究報告書内容確認
11 月 6 日	原稿素案細部確認（11/27 提出期限）
11 月 7 日	研究報告書提出

3. 市内のアジアン・エスニックレストランの選定要件

東松山市内アジアン料理対象国の在住者人口を調べました。
次に市内のアジアン・エスニックレストランを調査した上で、要件を明らかにして研究対象店を選定しました。

3.1 東松山市内で暮らす調査対象国の在留外国人

令和6年3月末現在の東松山市内で暮らす在留外国人は3,610人であり、2年間で966人増加しました。国籍別では、1位・ベトナム5位・ネパール、7位・韓国でタイはその他の順位でした。参考に調査国以外の上位在留外国人も調べました²⁾。

表ー2 東松山市内で暮らす在留外国人

順位	国籍	平成30年人数	令和4年人数	令和6年人数	増減
1位	ベトナム	287	631	963	+332
2位	中国	400	392	481	+89
3位	ブラジル	446	426	421	+2
4位	フィリピン	277	264	309	+45
5位	ネパール	98	105	270	+165
6位	ペルー	172	154	168	+14
7位	韓国	112	118	123	+5
その他	タイ	32	23	36	+13
総数		2,181	2,644	3,610	+966

3.2 東松山市のアジアン・エスニックレストラン

表ー3 東松山市のアジアン・エスニックレストラン³⁾

店名	料理内容	備考
①ローラン 本格ウイグル・インド料理	ウイグル料理、インド料理	石橋 940-1
②ナマステ高坂	インドとネパール料理	元宿 1-9-1
③コヤラズ	インド料理、ネパール料理	砂田町 20-14
④ダタール 東松山駅前店	インド料理、インドカレー	箭弓町 1-12-11 アパホテル東松山駅前店 1F
⑤HIKARI 屋	ベトナム料理	材木町 21-8 吉健ビル 2F
⑥光州	韓国料理、焼肉	箭弓町 3-2-1
⑦サワッディ・カー	タイ料理	松山町 1-2-3
⑧済州島	韓国料理、焼肉	松葉町 1-23-1 マルヤビル 1F
⑨ナマステニッポン 東松山店	インド料理、ネパール料理、タイ料理	新宿町 16-5

⑩安楽亭 東松山店	韓国料理、焼肉、ホルモン	松本町 1-9-29
⑪カレーハウス	インド料理	小松原 11-2 西友東松山店 1F
⑫NEW ラシカ 2 号店	インドとネパール料理	元宿 2-26-21
⑬Hiep Zau Quan	ベトナム料理	箭弓町 1-6-15
⑭ニューマハラジャ	インド料理、インドカレー	上野本 374-1

市内地図⁴⁾にアジアン・エスニックレストランを示す。



3.3 研究課題のアジアン料理選定レストラン

市内のアジアン・エスニック料理店を調査した中で、①ローラン本格ウイグル・インド料理、⑤HIKARI 屋、⑥光州、⑦サワッディ・カーの 4 店舗を研究対象店に選定しました。(地図上の赤○数字は調査対象店舗)なお、他の店舗も可能な範囲で調査することになりました。

3.4 研究メンバー活動班の構成と役割

研究を進める活動班を調査対象国別に、1班(インド・ウイグル)、2班(タイ)、3班(韓国)、4班(ベトナム)の4班に分け班長を決めました。各班は担当国の調査店を重点として、表-4 調査実施で、対象店を(1)調査内容、(2)調査方法等により調査しました。

表-4 調査実施

料理、店	1 班	2 班	3 班	4 班
ローラン本格ウイグル・インド料理	6/6	6/28	7/3	7/3
タイ サワッディ・カー	6/13	6/7	6/13	6/26
韓国 光州	6/22	6/11	6/6	6/12
ベトナム HIKARI 屋	6/28	6/18	6/28	6/10

その他調査店：Hiep Zau Quan（ヒエップザウクオン）ベトナム料理

ナマステニッポン インド料理、ネパール料理、タイ料理

(1)調査内容

- ① お店の歴史、経営者、開業日、営業年数、開店理由、営業で困った事
- ② お客様の出身国と日本人の割合/自国出身者と日本人の人気料理
- ③ 日本人お客様に工夫した点（味の工夫）
- ④ 食材料の仕入れ
- ⑤ 食に対するマナー、風習
- ⑥ 人気メニューの調査及び調理方法（レシピ）
- ⑦ 人気料理を食べる。
- ⑧ 店と市・国際交流協会および市民との交流

(2)調査方法等

- ① 質問内容を基本として調査する。状況により追加質問をする。
- ② 質問者として学園案内を持ち、店の協力を得やすくする事を重点にする。
- ③ 全員が各店の調査を基本とするが、調査結果は担当班長がまとめる。
- ④ 各班で訪問店の合同調査もおこない、店と課題研究B班の交流も図る。

4. アジアン料理の調査

4.1 インド・ウイグル料理⁵⁾

(1) インド料理の特徴や種類

民族や信仰宗教により料理も変わり、その食文化はきわめて多様であるが、基本的共通点はスパイスを多く使い、乳製品や油脂も多用されるのが特徴。伝統食には、北インド、南インド、ベンガル、ゴア料理があります。



(2) よく使われる食材

- ・ ガラムマサラ
- ・ 乳製品

(3) インドの国民的な飲み物

- ① ラッシー：ヨーグルトと牛乳で作られた飲み物、「飲むヨーグルト」甘味は砂糖や蜂蜜で調整、果物も入れてバリエーションをだします。インドでは、「ダヒー」をよく使います。
- ② チャーイ：スパイスの入ったミルクティー、おもにアッサムの茶葉を煮出し、牛乳、砂糖、スパイスを混ぜて作ります。
- ③ バターミルク：ヨーグルトやバターを作った際に分離して出来る飲み物、普通の牛乳と異なり、酸味の効いた味が特徴で胃を保護する効果もあります。

(4) インドの主な料理

- ① サモサ：豆類やレーズンに、スパイスの味を効かせて皮に包んだ揚げ物、小麦粉で作られた餃子のように、軽食として気軽に食べられます。
- ② タンドリーチキン：鶏肉をヨーグルトスパイスに漬けて、焼き上げます。
- ③ シシカバブ：羊肉をスパイスに漬けて焼き上げる人気料理です。
- ④ ビリヤニ：炊き込みご飯、スパイスと野菜、鶏肉、魚介類と米で、炊きます。

4.2 タイ料理⁶⁾

(1) タイ料理の特徴や種類

タイ料理のベースは6～13世紀にかけて移住した中国系民族によってもたらされた中華料理です。甘味、辛味、酸味、塩味などの味わいは、世界中の料理で見られる味の基本要素ですが、タイ料理にはこれらの味付けをひとつの料理に詰め込んでいます。これだけたくさんの要素が詰まっているにも関わらず一つ一つが絶妙なバランスで感じられ、まさに調和と呼ぶべき味わいを楽しめるのがタイ料理です。

(2) よく使われる食材や特徴

- ① ナンプラー：タイ料理には欠かせない調味料。アンチョビなどの魚を原料に作られた魚醤の一種。深いコクと独特な匂いが特徴です。
- ② パクチー：香菜という名前でも有名なせり科のハーブ。独特な香りと味が癖になる人もいます。
- ③ ココナッツミルク：ココナッツをすりおろした固形胚乳を煮こんで漉したものです。
- ④ シーズニングソース：大豆を原料にした調味料で、日本で云う「たまり醤油」のようなものです。

(3) タイの主な料理

- ① トムヤムクン：タイを代表するスープ料理

大きなエビがたっぷり入ったスープ料理。世界三大スープにも数えられ、日本でも高い人気を誇ります。辛味、甘味、酸味のバランスが絶妙で、まさにタイ料理といえる風味が味わえます。

- ② グリーンカレー：ココナッツミルクとスパイスの融合
ココナッツミルクの甘味が特徴のカレー。ただ甘いだけではなく、パクチーや青唐辛子の香りと辛味が混ざり深みのあるコクが食欲をそそります。
- ③ ガイヤーン：おつまみにも最適
ナンプラーやニンニクなどで作った甘辛いつけ汁に鶏肉をじっくり漬け込み、炭火でパリッと焼き上げた料理です。
- ④ カオマンガイ：定番の鶏肉料理
茹でた鶏肉の出汁で米を炊き上げ、その上にカットした鶏肉をのせた料理。鶏肉の出汁が染み込んだご飯と、柔らかくふっくらとした鶏肉の組み合わせが食欲をそそります。

4.3 韓国料理⁷⁾

韓国は主食が米。食に対する考え方や、歴史的背景により、韓国料理は発展してきました。

(1) 韓国料理の特徴や種類

薬食同源・五味五色・発酵・米食・汁物・パンチャンが韓国料理の特徴です。

- ① 薬食同源：食べ物と薬の根源は同じという意味です。
- ② 五味五色：五味は塩味、甘味、酸味、辛味、苦味、また五色は赤、白、黄、緑、黒です。ナムルやビビンバ、キムチなど一品で五味五色の料理です。
- ③ 発酵文化：カンジャン(醤油)やテンジャン(味噌)、コチュジャンなどの調味料やマッコリまで発酵食品は多く存在します。キムチは、100種類以上あります。
- ④ 米食：主食はご飯で、日常的にお粥を食べる習慣があります。
- ⑤ 汁物：クク、タン、チゲ、チョンゴルに分けられます。
- ⑥ パンチャン：韓国ではパンチャンと呼ばれるおかずとご飯とスープの献立が一般的です。キムチはパンチャンとして必ず出されます。

(2) よく使われる食材や特徴

- ① ニンニクや生姜、香味野菜と唐辛子。ニンニクの消費量は世界一です。
- ② ゴマとゴマ油、ナムルが好んで食べられています。
- ③ 魚介類やわかめ、海苔などの海藻もよく食べられています。

(3) 韓国の国民的な飲み物やスイーツ

ホットク、カンジョン、なつめ茶、とうもろこし茶、バナナウユ、梨のジュース、酒は焼酎やマッコリが飲まれています。

(4) おもな韓国料理

- ① サムギョプサル：豚肉の三枚肉の焼肉

- ② 参鶏湯：丸鶏に米や高麗人参、なつめ、栗などを詰めて煮込んだ料理
- ③ スンドゥブチゲ：家庭料理の定番メニューの豆腐の鍋
- ④ カンジャンケジャン：生のワタリガニを醤油タレに漬けた伝統の海鮮料理

4.4 ベトナム料理⁸⁾

中国とフランスの食文化の影響を受けて、パンや米、肉、魚、野菜やスパイスを使った料理。ベトナム料理は「五味(塩味、酸味、辛味、甘味、コク)・五彩(黒、赤、青(緑)、白、黄)・二香(よい香りと香ばしさ)」を一皿に取り入れています。

(1) ベトナム料理の特徴や種類

マイルドな味付けで、日本人にも合う料理が多く、主食は米(在来種のインデカ米)で細長くパラパラとしています。国土が南北に長く気候や環境が大きく違うため、食文化も大きく異なります。

- ① 南部(ホーチミンなど)では、ココナッツミルクや砂糖を多く使い、甘い味付けで、生野菜やパクチーなどの香草が使われています。
- ② 中部(ダナンやホイアンなど)では、唐辛子などを使った比較的辛い味付けの料理があり、米粉の蒸し料理や、宮廷風の料理が名物です。
- ③ 北部(首都ハノイなど)は、塩や醤油を使ったシンプルな味付けの料理が多く見られます。

(2) よく使われる食材

- ① 肉：牛肉、豚肉、鶏肉
- ② 魚介類：カートゥー(サバ)、カバサ(ナマズ)、エビやカニ
- ③ 野菜：トマト、ゴーヤ、サツマイモ、たまねぎなど、日本でも一般的な野菜
- ④ パクチーなどの香味野菜
- ⑤ 調味料：ヌックナム(魚醤)他にもチリソースや、トゥオンデン(甘味噌のたれ)

(3) ベトナムの国民的な飲み物やスイーツ

- ① アルコール度数の高いウォッカと焼酎、ほとんどが30~40度程度
- ② すっきりした飲み口のビール(333 バーバーバー)や(ビアサイゴン)
- ③ コンデンスミルクが入ったグラスの上から、コーヒーを注ぐ甘いベトナムコーヒー

(4) ベトナムの主な料理

- ① 北部：シンプルであっさりとした味付けのものが多く「フォー」の発祥は北部です。「チャーカー」という白身魚を揚げて味付けした料理や、「ブンダウ」という麺料理が有名です。
- ② 中部：唐辛子やスパイス類を使った刺激的な料理が特徴で、古代ベトナム宮廷料理の影響が残っていて、他の地域に比べて非常に手が込んでいます。
「バインミー」というサンドイッチや、「バインナム」というタピオカ粉な

どの粉を、エビや豚と一緒にバナナの葉っぱに包んで蒸した料理も有名です。

- ③ 南部：砂糖やスパイスを多用した甘い味付けが特徴で、様々な果物や、野菜、肉、魚も利用した多様な料理を楽しめます。生春巻きや、「バインセオ」料理が有名です。

5. アジアン料理レストランの調査結果

アジアン料理選定レストランの調査結果は、表－5 となりました。

全体として、アジアの外国人が親日的である事、日本語支援学校を利用する事、スリーデー・マーチなどの国際交流の場が利用できる事、日本における食文化の多様化等、東松山市内の発展につながる要素が見出されました。また、日本における少子高齢化による人口減少、労働力不足を、外国人の労働力で補う面も見られました。自助、共助、公助は外国人も含め強化すべきと推察しました。

表－5 アジアン料理選定レストランの調査結果

質問内容	質問調査結果 まとめ
①営業を始めて何年になるのですか？ 店の営業体制はどのようにしていますか？	調査店の営業開始は 25 年、8 年、7 年、1 年でした。店長は男女半々で、夫婦で営業店は調理を含め妻の貢献度が高い。従業員雇用店は現地人採用で日本人はいなかった。また、本業を持ち、副業としての店主もいました。
②東松山でお店を開いたのはどうしてですか？	調査した全てのお店は、自国で開店していて、料理の経験を持っていました。東松山で開店した理由で特筆することは 2 点あり、①すでにあった閉店した店の土地や設備を利用して開店しました。②ベトナム人は親日であり、特に東松山市は日本語学校があり、卒業後は付近に職業訓練生としてビザをサポートしてくれる中小企業が多いためベトナム人の人口は急増していました。結果としてベトナム人客が多いと判断し、レストランを開業しました。
③日本人のお客様に対して味の工夫をされましたか？	調査店の全てで、基本的な味付けは母国の味を変えず「辛さを日本人好みに合わせる」調整を行っていました。
④営業を始めてから困った事がありましたか？	①集客の苦労、②食材の仕入れ、③言葉、④辛味を日本人に合わせる事、⑤自国風の内装材の調達でした。
⑤日本人のお客様の割合はどの程度ですか？ 出身国の人は？	親族から営業を引き継いだ韓国レストラン光州やオーナーの夫が日本人であるタイレストラン・サワッディ・カーでは日本人客が 8～9 割であるが、開店間もないベトナムレストラン HIKARI 屋は在住ベトナム人客の集まる社交の場となっており、8～9 割がベトナム人、一部ミャンマー人で日本人は少なく、オーナーは

	もっと 多くの日本人客が来てくれるように、日本人との交流を望んでいます。 ウイグル/インド/ネパールレストランのローランは、ウイグルレストランが日本で少ないこともあり、東松山だけでなく、東京や川口など他の都市のウイグル人が集まる社交の場となっていました、ローランも日本人客の増加のため交流を望んでいます。 東松山におけるアジア・エスニックレストランはすでに日本に溶け込んでいる韓国、タイとまだ 現地化途上であるベトナム、ウイグルに二極化していました。
⑥食材の仕入れは？	主に国内の食材専門店を利用。材料により特別に出身国から輸入していました。
⑦営業開始、継続するにあたって行政の支援は十分ですか？	タイレストランオーナーからは、固定資産税が高いので、開店にあたり資金の補助等支援があればうれしいとの言がありました。 ベトナムレストランオーナーからは、近隣の日本語学校に通うまだ日本語の会話力が十分でない学生アルバイトに対し、従来の日本語の日常会話でなく、ビジネスで即使える実用的な日本語の教育 支援を望まれました。接客にあたって使える日本語教育です。
⑧お国の食マナーで紹介したいことはありますか？ 乾杯は何と言いますか？	①韓国：スプーンを使うことが多い。お茶碗は手に持たずに食べる。金属の道具利用、容器に入れた食べ物は、容器を持って食べません。 ②ベトナム；ベトナム風乾杯の仕方、楽しい時毎に3回発声します。乾杯はモウ 1、タイ 2、バー 3、ヨー 4 です。 日本語の乾杯は：①韓国語「コンベ」と「チャン」、②ベトナム「Yo ヨー」、③タイ「cai yo チャイ・ヨー」
⑨お店での人気メニュー	①インド・ウイグル店；ウイグル料理のラグメン、②タイ店；カオマンカイ、③韓国店；サムギョプサル、チジミ、④ベトナム店；フォー、生春巻き。
⑩機会があればお国の料理や言語を教えてくださいですか？	教える事で、客の減少を心配する店もありましたが、国際交流で料理を教える事、通訳等をすでに実施している店と、機会があれば希望する店がありました。
⑪その他の質問、国際交流の場として、学園祭の利用協力は可能ですか？	ウイグルの楽器(タンブール、ドタール、サタール)を学園祭での演奏とナンの販売等も事前に分かれば対応 possible の店や、状況により、自国の自慢料理を提供したい店がありました。

(1) 今回、調査した東松山におけるアジア・エスニックレストランは、すでにかなり日本に溶け込んでいる料理と、まだ定着してはいないこれからの料理に、はっきりと二極化していることが分かりました。

(2) 韓国料理とタイ料理は、すでに日本人には受け入れられており、客層も日本人

が8～9割と多いですが、ベトナム料理とウイグル料理は、現地人の社交の場の域を出ておらず、日本人客は1～2割しかいませんでした。しかし、オーナーは日本人客の増加を強く望んでおり、日本人と交流したいという強い要望が寄せられました。

- (3) 日本人との交流については、すでに参入の課題が少ない韓国やタイレストランに比較して、まだまだ日本人との交流が少ないベトナム、ウイグルレストランに対し、彼らの抱える課題の深掘りとその対策の支援が必要と思いました。

6. アジアン料理の調理実習

6.1 アジアン料理の自作

(1) 人気のタイ料理えびのパッタイ(パッタイクンソット)

センレック(米めん)と呼ばれるもちもちの麺が特徴のパッタイ(タイの炒め)は、メインの食材のえび、クン(干しえび)、ニラなど定番具材のほかに沢庵を加えるのがポイントでした。意外な組み合わせのように思えますが、独特の香りと食感がよく合いました⁹⁾。

表-6 人気のタイ料理えびのパッタイ¹⁰⁾

材料 (1皿分)	作り方
・センレック (米麺) 35 g ・えび 2匹 ・もやし 40 g ・ニラ 2本 ・沢庵 10 g ・厚揚げ 30 g ・卵 1個 ・ピーナッツ 大さじ2 ・さくらえび 大さじ1 ・パッタイペースト ・サラダ油 大さじ2 ・にら、もやし(仕上げ用) 適量 ・レモン 適量	① センレックは熱湯で10分浸し、ザルに上げておく。えびは尾を残して殻をむき、背に切り目を入れて背ワタを取る。ニラは3cm長さに切り、沢庵はみじん切りする。厚揚げは1cm角にきる。ピーナッツはフライパンでいり、あらく刻む。 ② えびを炒めて取り出す。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げ、沢庵を炒める。卵を入れて大きく混ぜ、炒める。 ④ 米麺を加えて炒め合わせ、パッタイペースト大さじ2～3を加えて弱火にし、からめながら炒める。ピーナッツ、さくらえび、もやし、ニラを加えて強火にし、②も加えて、手早く混ぜて火を止める。器に盛り、仕上げ用のニラ、もやし、レモンを添える。 ⑤ 好みで、ナンプラーを振る。



(2) インドの名物飲み物 ラッシー

インドで定番の飲み物、甘めのヨーグルトドリンク¹¹⁾。

表-7 ラッシー

材料(2～3 杯分)	作り方
・プレーンヨーグルト 200 g ・牛乳 1 カップ ・はちみつ 大さじ 4 ・クミン 一つまみ	全ての材料をミキサーに入れて滑らかにする。氷を入れたグラスに注ぐ 

6.2 ベトナム料理の講習による調理実習

ベトナム料理・調理師(HIKARIYA)さんの講習と指導を受け、調理実習しました。

(1) フォー・ガー

ベトナム料理にはいろんな種類の麺が使われますが、日本人にはフォーが一番人気。フォーは米粉で作る平打ち切り麺のことで、ガーとは鶏肉という意味です。鶏肉のスープと具材の、やさしい味わいで定評があります¹³⁾。



表-8 フォー・ガー

材料 (5 人分)	作り方
・一羽の鶏(ササミ代用可) ・玉ネギ 1 個 ・生姜の根 2 本 ・長ネギ 5 束 (または乾燥玉ねぎ五個) ・ドライフォー麺 5 玉 ・長ネギ ・ライムの葉 ・モヤシ ・パクチー (香菜) ・ナンプラー(魚醤) ・塩、調味料、砂糖 特性スープ材料と作り方 ・4 種のスパイス (シナモン、カルダモン、アニス、白胡	① フォー麺は、水に 15 分浸し、沸騰させたお湯でゆでる。 ② モヤシは沸騰させて茹で冷えたら絞る。 ③ 長ネギ (玉ネギ) スライスして水にさらす。 ④ パクチーは、お好みで飾る。 ⑤ 鶏一羽を鍋に入る大きさにぶつ切りにする。 ⑥ 鍋に材料の鶏肉と玉ネギ、生姜の根 2 本、長ネギ、または乾燥玉ネギを左のスープと材料を煮たて入れる。 

椒、) をフライパンで軽く焼き、袋に入れる。

- ・玉ネギ、紫玉ネギ、生姜を軽く網焼きする。
- ・水（1500 cc）に豚骨を入れて沸騰したら取り出す。
- ・鶏ガラと焼いた玉ネギ、紫玉ネギ、生姜を入れて 45 分煮込む
- ・スパイスの袋と塩、砂糖を入れて、鶏ガラが水から出ない様に水を足しながら 6 時間煮込む



⑦ 鶏肉は皮を剥ぎ、肉を割くか、そぎ切りにする。



⑧ 丼にフォーを入れ、具を盛る。

⑨ 特性スープを注いで完成

⑩ お好みでチリソーストッピング



(2) 生春巻き

生春巻きの良いところは簡単に作れること！材料を切って包むだけで完成するお手軽料理です。

表-9 生春巻き

材料（5 人分）	作り方
・エビ 10 匹 ・茹でた豚肉 150 g ・ライスペーパー 10 枚 大葉、サラダ、キュウリ、ニンジン、 スープ材料 魚醤、ニンニク、砂糖、チリ、	① 海老は茹でた後、半分に切る（背ワタに沿って切る。）豚肉はそぎ切り一つに 2 枚。 ② 野菜はすべて洗って水気をきっておく。 サラダ、キュウリ、ニンジン千切り、大葉は二枚を並べて、具材を乗せる。

レモン汁、パクチー 生春巻き用 スウィートチリソース ・レモン汁 大匙 1 ・砂糖 大匙 2 ・お湯 大匙 4 溶けるまでかきまぜ、刻んだニンニク、唐辛子を加えて完成。	③ ライスペーパーを材料の中央に置き、大葉を2枚並べて→サラダ→人参→きゅうり→豚肉2枚と海老(4切=2匹分)を乗せる。 ④ 手前から海苔巻きを巻くように、少し力を入れて巻く。(ゆるいと食べる時にボロボロになる)。2等分に切る。 ⑤ スウィートチリソースを添えて出来上がり。カービングした人参を添える。 
--	--



ベトナムレストラン HIKARI 屋のオーナーのズオン氏は、日本人に対し調理指導をしてベトナム料理に親しんでほしいという要望を持っていたため、7月10日(水)に東松山市農林公園において、



ズオン氏と調理師のサン氏を招いて、ベトナム料理の生春巻きとフォーの調理指導を受けました。楽しく調理して味も楽しみ、ベトナム料理は十分日本人にも受け入れられると分かりました。

6.3 調理実習における異文化交流

異文化交流をするには、気をつけるべき点がいくつかあります。以下に調理実習にあたり、気を付ける点を共有しました。

- (1) 失礼や誤解を避けるために、感性や習慣、文化の違いを尊重する。
- (2) 相手の信念や意見を尊重する。
- (3) 相手に対する礼儀正しさが重要。
- (4) 相手の理解を得る機会として、日本の文化風習を説明する。

調理実習を通しての異文化交流は貴重で素晴らしい機会でした。

外国人と互いに学び合う姿勢を持つことも大切だと思いました。

7. 課題研究のまとめと感想

7.1 市場調査、調理実習から導いた考察

日本(東松山市も含む)の外国人在住者の増加については、国の政策として経済的な利益や労働力の補完として外国人の受け入れを奨励しています。

その定着のためには、文化的多様性や国際交流の増加も受け入れるべきですが、その一方で異文化と社会的な変化に対する課題や不安を抱えている人もいます。外国人の増加に伴う問題を把握管理し、外国人との共生を促進することが重要です。そのために先ず私たち自身ができることは何かを探るため、前述のとおり、実際に店舗を訪問し店舗の方にお話を伺い、また、調理指導していただけるベトナム人調理師を探して、その親切な調理指導を受けてみて、国の法的な枠組みの整備だけでなく、東松山市でも異文化交流の場、教育の機会、コミュニケーションの改善場所等を多く提供し、地元で定着しようと努力する外国人への支援が重要だと考察しました。

支援するにあたり、ベトナム、ウイグルレストラン店舗を訪問した際に聞き取りし、外国人スタッフが日本人との交流に際し、抱える課題を抽出しました。

彼らがまず直面する課題は日本語での接客です。彼らのホールスタッフの多くは日本語学校に通い始めた学生アルバイトですが、当然日本語の会話能力は不足しています。日本語学校での日本語教育は、接客に絞っていないため、行政には日本語での接客のロールプレイングなどの実用的な教育提供を望んでいます。

また、ウイグルレストランオーナーは、日本人との交流の場が少なく、彼らは祭りなどでウイグル音楽の演奏など交流の場をもらい、日本人との交流ができることを強く望んでいます。その対策として、

(1) 実用的な日本語会話の教育支援およびウイグル音楽演奏の場の提供について

東松山市国際交流協会の熊野八朗会長にその意義に賛同いただき、同協会でも実用的な日本語教育プログラムの検討と同協会主催国際交流パーティーでウイグル音楽の演奏をしていただくこととなりました。

(2) 日本人との交流の場が少ないという課題について

ベトナムレストラン HIKARI 屋や他のエスニック料理のキッチンカーを学園祭に招致し、エスニック料理を提供いただき、彼らと来場者や学生との交流を図ることにしました。キッチンカーを通じた学園祭における国際交流の試みは、国際交流協会の広報誌に交流の様子を記事として掲載いただくこととなりました。

東松山においては日本人人口が減少している分を外国人の流入人口が補っている状況で、遅かれ早かれ外国人との共生は避けられません。今回はまず入りやすい食文化を通じて異文化交流を図りました。今回の課題研究が、市民にも皆様にも、異なる国々の料理に慣れ親しんでいただき、異文化を受け入れていただく一助となれば幸甚です。

7.2 食と音楽を通じての学園祭における国際交流（成果）

課題研究の中で育んできたエスニックレストランとの親交を活かし、学園祭において次の通り、食と音楽を通じた国際交流を実現することができました。

(1) 学園祭史上初めてのキッチンカー出店

ベトナム、トルコ、タイの3台のキッチンカーに出店してもらい合計340食を販売し、市民のお客様や学生からは「思ったより食べやすくておいしい。」と好評価をいただき、市民や学生とエスニックキッチンカーの皆さんとの国際交流を図る事ができました。



(2) ウイグル音楽の演奏（日本人マンドリン奏者協奏）

食文化を通じた親交を更に発展させ、「シルクロードの弦楽器と遊ぶ」のプログラムのもと、日本人音楽家のマンドリン演奏の後に、ウイグル人合奏団の楽器紹介、演奏、その後、大学の前庭にて日本人とウイグル人による国境を越えた合奏と歌を100名以上の観客の皆様楽しんでいただきました。



7.3 課題研究のまとめ

私達のグループ14名は、課題研究テーマ「東松山市とアジア・エスニック料理」に取り組みました。アジア・エスニック料理研究を通しての、外国人との食文化交流にさまざまなメリットがありました。以下にいくつか挙げてみます。

- (1) 外国語を話す機会が多くなるため、外国語を学べました。
- (2) 日本と違う食文化に触れ、異文化の価値観が理解できました。
- (3) 日本に関する質問等で、国や自らを再認識する機会となりました。

異文化交流により、新しい価値観を得られ、より豊かな人生を歩む一助となることわかりました¹⁴⁾。

今、我々は、少子高齢化、異常気象による自然災害、食の安全や廃棄ロス、外国人との共生など、さまざまな社会的課題に直面しています。東松山市におけるアジア・エスニック料理の研究を通して、こうした課題を我々自身の身近な問題として少しでも解決に自ら努力することが重要であると感じました。

7.4 課題研究を終えて(感想)

伊藤：「ん？ どっかでいい匂いだなあ」と感じた。そうだ香港の裏町の食堂での匂い。食欲をそそられるいい匂い。香りと云うより「匂い」と言った方がいい。食欲を増進させる課題研究だった。

井上：外国人との共生を実感し、アジア料理も再認識しました。また、課題研究と趣味を通して、在住外国人との交流も深まりました。感謝です。

遠藤：東松山市に多くの外国人の方が、働いて居ること。今回は料理店のことから学び、友人を誘い食べに行き、更に理解を広められたらと思いました。

大木：東松山市内のアジア料理店を4箇所食してみて感じた事は、皆母国の味が生かされ美味しく、食べられました。食は人にとって生きる源であり大切です。少しは各国の食文化を学べたと思います。

大澤：カレーの食べ歩きと店員との会話が趣味の私は今回の課題研究でより深く各レストランのオーナー、スタッフと交流できた事が喜びでした。今後も継続して行きたいです。

小林：東松山市のエスニック料理に出逢うことができ、より身近になりました。その国の方々との交流をもっと進められたらと思いました。

清水：20年前ウイグルに行きましたが、図らずもローラン店で、食文化を通して風俗や習慣の話をしました。ローラン店は民族音楽演奏を行って、民族交流会を実施している事から、国際交流の一環として、きらめき学園祭にて演奏を行って頂く約束しました。感謝です。

高橋美：コロナ禍で行動自粛があり、人との交流不足の生活でしたので今回アジアの食文化を通して、学んだ知識と共に外国人との交流に進んで行けたらと思います。

高橋剛：皆さんと一緒にエスニック料理が味わえて身近に感じられました。アジア食文化を東松山市の今後地域活性化にどう繋げるか、など有意義な活動でした。

田口：皆さんと共に、この東松山市にしながら、アジア各国の食文化に触れられ、ワクワクさせて頂きました。可能なら、皆様に、ワクワクをお分けしたいです。

竹花：今回、アジア食材店のタイの方と顔見知りとなり、調理のアドバイスを色々頂きました。お陰で我が家のメニューにも、新たにアジアンテイストが加わりました。

西村：今回、色々なレストランを訪れ、調理指導を受けてみて、各国の料理が身近に感じられ、この課題研究を機会に、その国の方々とも交流を深めたいと思っています。

渡辺：ベトナムレストランのズオンさん、ウイグルレストランのアブレットさんと料理を介して交流できる楽しさは格別でした。東松山のエスニック料理を友人、家族を連れて気軽に楽しめます。

[謝辞]

本課題研究の推進にあたり、市場調査等にご協力いただいた各レストランの皆様に感謝申し上げます。特に料理実習でご指導いただいたベトナムレストラン HIKARI 屋のズオン氏と調理師のサン氏、および学園祭においてシルクロード音楽演奏にご協力いただいたアブレット氏、ショークレト氏、アリカム氏、黒崎圭子氏、小野寺万起氏、小野寺優元氏に深く御礼申し上げます。

また、本課題研究の主旨にご賛同頂いた東松山市国際交流協会の熊野八朗会長には様々なご支援を頂き、心から御礼申し上げます。

[参考文献]

- 1) シェアダイн編集部「アジア料理とは 地域別の代表的な料理も合わせて解説」
<https://sharedine.me/media/know-how/asian-cuisine#h45f46eb759>
閲覧日 2024 年 4 月 3 日
- 2) 東松山市役所市民課「各年 4 月 1 日現在 外国人国籍別人口」
<https://graphtochart.com/japan/higashimatsuyama-shi-foreigners-total>
- 3) 食べログ (tabelog.com)「東松山市でおすすめのグルメ情報をご紹介！」
<https://tabelog.com/saitama/C11212/rstLst/> 閲覧日 2024 年 5 月 10 日
- 4) 国土地理院「地理院地図 / GSI Maps」を基に記載
<https://maps.gsi.go.jp/#14/36.034837/139.401097/>
- 5) シェアダイн編集部「インド料理とは 特徴や代表的な料理も合わせて解説」
<https://sharedine.me/media/know-how/indian-cuisine#h8b3527487e>
閲覧日 2024 年 5 月 7 日
- 6) シェアダイн編集部「タイ料理とは 特徴やおもな料理の解説」
<https://sharedine.me/media/know-how-thai-cuisine#h5658ba4cee>
閲覧日 2024 年 5 月 8 日
- 7) シェアダイн編集部「韓国料理とは 歴史や特徴、定番料理を紹介」
<https://sharedine.me/media/know-how/korean-cuisine#hbb66aeffcc>
閲覧日 2024 年 5 月 9 日
- 8) シェアダイн編集部「ベトナム料理とは その特徴や歴史を地域別の伝統料理を合わせて解説」
<https://sharedine.me/media/know-how-vietnamese-cuisine#h6987f09176>
閲覧日 2024 年 5 月 10 日
- 9) macaroni 「ガパオやパッタイだけじゃない！本格タイ料理レシピ 19 選」
<https://macaroni.jp/26430> 閲覧日 2024 年 6 月 10 日
- 10) ナイル善己(2013)「本当においしく作れる人気店のタイ・ベトナム・インド料理」世界文化社
- 11) 味澤ペンシー(2017)「かんたん絶品！タイのごはん 90 レシピ」主婦の友社
- 12) DELISH KITCHEN「ラッシーとは？似ているドリンクとの違いやレシピをご紹介」
<https://delishkitchen.tv/articles/1531> 閲覧日 2024 年 6 月 10 日
- 13) E・レシピ「おうちでベトナム料理 フォー・ガー by 岡本 由香梨さん」
<https://erecipe.woman.excite.co.jp/detail/74868cede6a975e2f29d8b2998652629.html> 閲覧日 2024 年 6 月 10 日
- 14) にほんご日和「異文化交流とは？3つのメリットや異文化交流を楽しむためのポイントを解説」
<https://haa.athuman.com/media/japanese/world/2323/>
閲覧日 2024 年 6 月 10 日